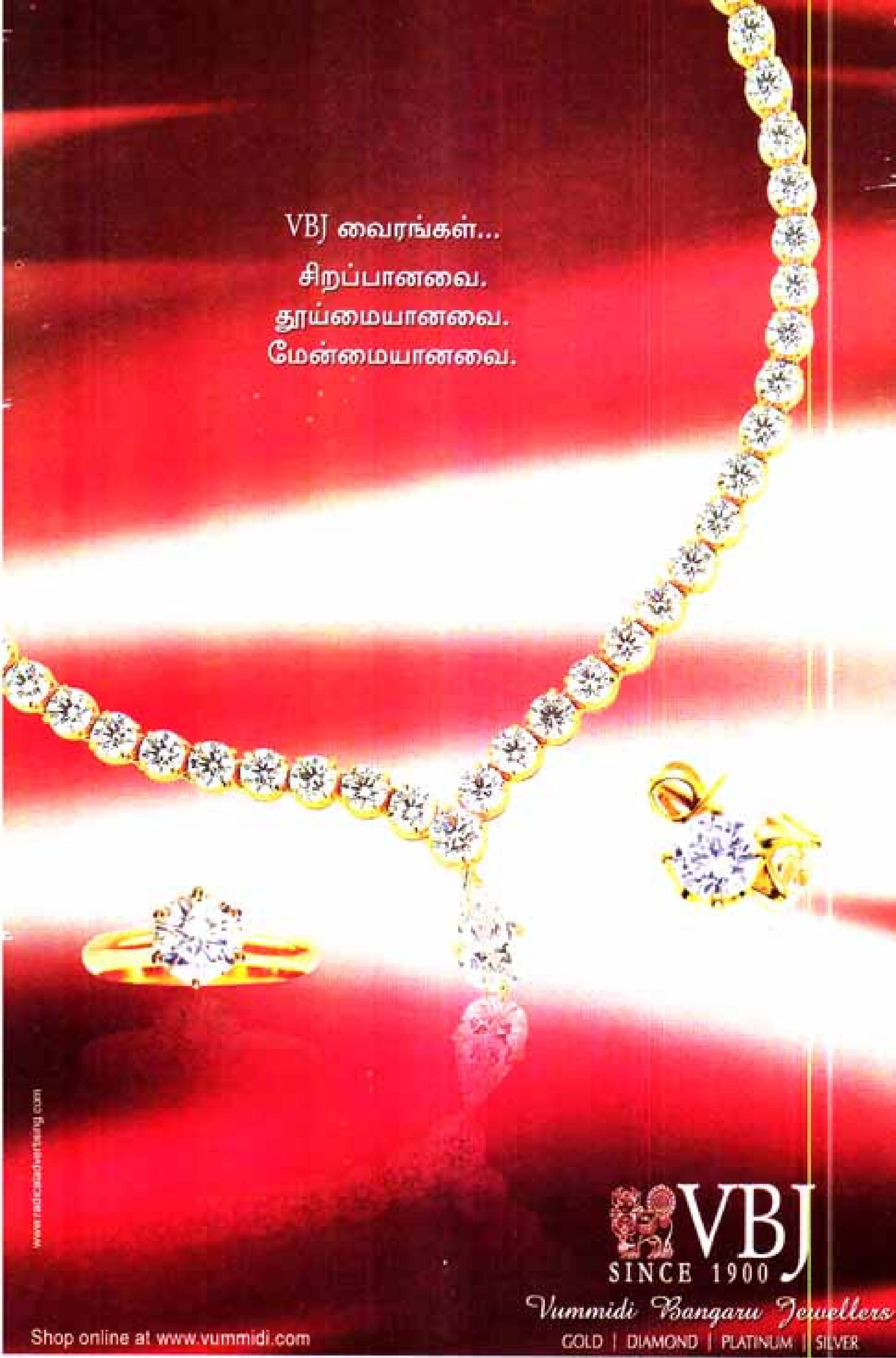
என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்





VBJ வைரங்கள்...
சிறப்பானவை.
தூய்மையானவை.
மேன்மையானவை.
VBJ
SINCE 1900
Vummidi Bangaru Jewellers
GOLD | DIAMOND | PLATINUM | SILVER
Shop online at www.vummidi.com

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழில்...

சூப்பர் எழுத்தாளர்

தேவிபாலா

எழுதும்

அமாவாசை நிலவு

தொடர்கதை ஆரம்பம்



"அம்மா, இந்த அமாவாசை நம்பிக்கை எல்லாம் மூடத்தனமானது. விட்டுத் தள்ளுங்க. மைத்ரேயியை 'செக்' பண்ணலாம். மருத்துவரீதியா பலன் உண்டான்னு தெரிஞ்சுக்கலாம்."

மைத்ரேயியின் பிரச்னைதான் என்ன? விடை அடுத்த இதழில்...



என்னோட பேச விருப்பமா?

அன்பு வாசகியரே,

புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.
உங்களில் பலர், மங்கையர் மலர் புத்தகத்தைப் படித்ததுமே, 'நறுக்' என்று நாலு வரி விமர்சனம் எழுதிப் போட்டு விடுகிறீர்கள். இன்னும் பலர், பக்கம் பக்கமாகக் கடிதம் எழுதுகிறீர்கள். இடப்பற்றாக்குறை காரணமாக, ஒருசில மட்டும் பிரசுரமாகின்றன. ஆனால் உங்கள் எல்லோருக்கும் பர்ஸனலாக நன்றி கூறி,
மனம் விட்டுப் பேச ஆசை இருக்குமே!
அதுக்காகவே வரும் ஏப்ரல் மாதம் 7ம் தேதி சனிக்கிழமை மட்டும் மாலை நான்கு மணி முதல் ஐந்து மணி வரை 044-2225 4281 எண்ணில் என்னிடம், ''ஹாய்'' சொல்லிப் பேசலாம். மங்கையர் மலர் குறித்த கருத்துகள், ஆலோசனைகள், புகார்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.
ஆசிரியர் குழுவுடன் கதைக்கப் போகும் அந்த முதல் லக்கி வாசகி யாரோ?
காத்திருக்கிறோம்.

அனுஷா நடராஜன்







அட்டை 1 : ஷீலா
அட்டை 2 : அர்ச்சனா
படம் : ஸ்ரீஹரி



கல்கி
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!
மலர் : 27 இதழ் 3 ஏப்ரல்-2007

ஓம்

ஸ்ரீகுருப்யோ நம:





ஓம் ஹ்ரீம் புவனேச்வர்யை நம:

புதுக்கோட்டை

ஸ்ரீபுவனேச்வரீ ஸந்நிதியில்

ஒரு வருஷ சண்டீ ஹோமம்

நிறைவு விழா

ஸர்வஜித் வருஷம், வைகாசி 11 வெள்ளி முதல் 18 வெள்ளி வரை

(25-05-2007 to 01-06-2007)

வைகாசி 12 சனிக்கிழமை முதல் 13 ஞாயிறு வரை (26-05-07 to 27-05-07)

பரம பூஜ்ய ஸ்ரீசாந்தாநந்த மஹாஸ்வாமிகள் பக்தர்கள் மாநாடு நடைபெறும்.

வைகாசி 14 திங்கள் முதல் 18 வெள்ளி வரை (28-05-07 to 01-06-07)

தச லக்ஷ ஸ்ரீலலிதா நாம ஹோமம் நடைபெறும்.

ஸ்ரீசாந்தாநந்த மஹாஸ்வாமிகளின் பக்தகோடிகள் அனைவரும் நிறைவு விழா நிகழ்வுகளிலும், மாநாட்டிலும் கலந்துகொண்டு குருவருளும், திருவருளும் பெற்று என்றும் இன்புற்று வாழ விரும்பிப்

பேரன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்

பரமபூஜ்ய ஸ்ரீஓங்காராநந்த மஹாஸ்வாமிகளின்

அருளாணைப்படி,

விழாக்குழுவினர்

- நன்கொடைகள் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- அழைப்பிதழ் வேண்டுவோர் தங்களது தெளிவான முகவரியுடன் கீழ்காணும் முகவரிக்குக் கடிதம் எழுத வேண்டுகிறோம்.

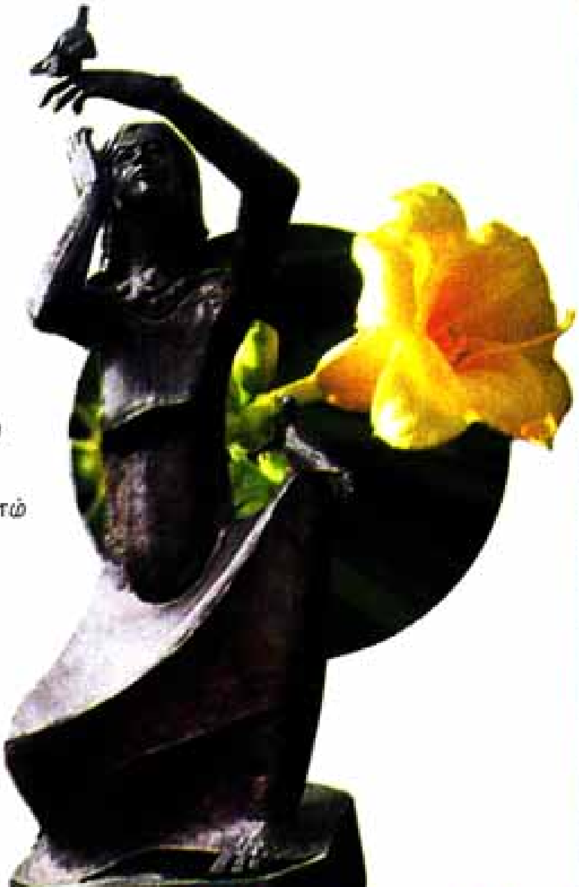
ஸ்ரீஸ்ரீ ஜட்ஜ் ஸ்வாமிகள் அதிஷ்டானம். கீழ 7 ஆம் வீதி, புதுக்கோட்டை - 622 001.

☎ 04322-221440 / 222128 e-mail:srisri_judge@sancharnet.in

வஸந்த காலம் வந்து விட்டது. எங்கு பார்த்தாலும் வேப்பம்பூ, மாம்பூ, மல்லிகைப் பூக்கள் கொத்துக் கொத்தாய்... மகிழ்ச்சியாய்... குளிர்ச்சியாய்... மனம் நிறைகின்றது.

புத்தாண்டின் பெயரும் நம்பிக்கை தருவதாக இருக்கிறது. **சர்வஜித்!**

சர்வஜித் என்றால் 'எல்லாவற்றையும் வெற்றி கொண்டவர்' என்று அர்த்தம்! பெண்களுக்கு, வெற்றி எப்போது கிடைக்கும்? பெண்மையின் வலிமை வெளிப்படும்போதெல்லாம் கிடைக்கும்!



இந்தப் புத்தாண்டின் துவக்கத்திலேயே பல்துறைகளிலும் வெற்றிவாகை சூடிய அல்லது சூடி வரும் பெண்களுக்காக ஒரு சிறப்பு விருதை மங்கையர் மலர் உருவாக்கியுள்ளது.

சர்வஜித் பெண் விருது!

உங்களுக்குத் தெரிந்த, வெற்றிப் பெண்களைப் பற்றி முழு நீள வெள்ளைத் தாளில் மூன்று பக்கங்களுக்கு மிகாமல் எழுதி அனுப்புங்க.

அவர், பெரிய படிப்போ, பின்புலமோ ஏதும் இல்லாது, தொழிலில் ஜெயித்த எதிர்நீச்சல் பெண்ணாக இருக்கலாம்.

உடல் ஊனமோ, பிறவிக் குறையோ... கொடிய நோயோ எதையும் பொருட்படுத்தாமல் வாழ்ந்து காட்டிய தன்னம்பிக்கை மனுஷியாக இருக்கலாம்.

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன், பி.ஆர். ராஜன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 2225 1522,
2225 0623, 2225 1324
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

சமூகத்தில் புரையோடிப் போன சில மூடநம்பிக்கைகளை எதிர்த்து, வெற்றிக் கொடி கட்டிய துணிச்சல் பெண்ணாக இருக்கலாம்.

பெண்ணினத்தை மேலும் பலவீனமாக்கும் வீண் சென்டிமெண்ட் விலங்குகளை உடைத்தெறிந்து பலருக்கும் வழிகாட்டியாக அமைந்த புதுமைப் பெண்ணாக இருக்கலாம்.

சின்னதோ.. பெரியதோ.. மெய்வருத்தும் கைத்தொழிலை செய்து பிள்ளைகளை பெரிய ஆளாக்கிய புண்ணியவதியாக இருக்கலாம்.

ஏழைகள், ஆதரவற்றோர், துயர் துடைப்பதையே வாழ்வின் லட்சியமாகக் கொண்ட சேவை உள்ளம் கொண்ட கருணைத் தாயாக இருக்கலாம்.

இவர்களைப் பற்றிய கட்டுரைகளை, நக்க படங்களுடனும், உண்மைக் கதை என்ற உங்களின் உத்திரவாதத்துடனும் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்க..

மாதம் ஒரு 'சர்வஜித் பெண்' என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, பத்து மாதங்கள் அவர்கள் பற்றிய கட்டுரைகள் தொடர்ந்து வெளியாகும். வருடத்தின் இறுதியில், சர்வஜித் பெண்களிலிருந்து ஒரே ஒருவர் மட்டும் உங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு (வாக்குப்பதிவு முறையில்), அவருக்கு மங்கையர் மலர் வழங்கும் சர்வஜித் பெண் விருதுடன் ரூ. 10,000/- அன்பளிப்பும், பட்டயமும் வழங்கப்படும். அந்தக் கட்டுரையை எழுதியவருக்கும் பரிசு உண்டு!

ஆக்கப்பூர்வமான பெண்களை அடையாளம் கண்டு நீங்கள் சொன்னால், வெளிச்சம் தந்து பாராட்ட நாங்கள் தயார்! எங்கே... தேட ஆரம்பிங்க உங்க ஊர் சர்வஜித் பெண்ணை!

அனுஷா நடராஜன்

நேந்திரங் கொழுக்கட்டை

தேவை : நேந்திரம் பழம் - 5,
பொட்டுக்கடலை மாவு - 4 மேசைக்கரண்டி,
வறுத்த எள் - 1 மேசைக்கரண்டி,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
வெல்லம் - 1 கப்,
வறுத்த கசகசா - 1 தேக்கரண்டி,
ஏலப்பொடி - ¼ தேக்கரண்டி,
கொஞ்சம் நெய்.
மேல் மாவு : மைதா மாவு - 1 கப்,
கெட்டி தேங்காய்ப் பால் - 1 கரண்டி,
உப்பு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை : நேந்திரபழத்தை ஆவியில் வேகவைத்து, மசித்து வைக்கவும். அத்துடன் பொட்டுக்கடலை மாவு, எள் சேர்க்கவும். தேங்காய்த் துருவல் வெல்லம் சேர்த்து பூர்ணம் கிளறி இறக்கும் முன்பு கசகசா, ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். கையில் நெய் பூசி நேந்திர பழ கூழ், ஒரு எலுமிச்சை அளவு எடுத்து தட்டி, அதன் நடுவில் கொஞ்சம் பூர்ணம் வைத்து கொழுக்கட்டை போல் செய்யவும்.

மைதா மாவில் உப்பு, தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து வேண்டிய தண்ணீர் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு போல் கரைக்கவும். தயாரித்த கொழுக்கட்டையை அதில் தோய்த்து எடுத்து சூடான தேங்காய் எண்ணெயில் பொன்னிற மாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

- காமாக்ஷி சுந்தரம், சென்னை - 90.

வெஜிடபுள் கூட்டு

தேவையானவை :
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 கப்,
கடலைப் பருப்பு - ½ கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கப்,
கடுகு - 2 டீஸ்பூன்,
வெல்லம் பொடித்தது - எலுமிச்சை அளவு,
புளி - பெரிய நார்த்தங்காய் அளவு,
பெருங்காயம் - சிறிய கட்டி,
தேங்காய் - 1 (துருவியது),
மஞ்சள் பொடி - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மிளகாய் வற்றல் - 15,
மல்லி விதை, - ¼ கப்.
கத்தரிக்காய், பூசணி, வாழைக்காய், கொத்தவரை - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :
புளியை ஊறப்போடவும். பாதி தே. எண்ணெயை வாணலியில் விட்டு, கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, மிளகாய், தனியா, காயம் முதலியவற்றை வறுத்து அரைக்கவும். புளி ஊறியவுடன் மிக்ஸியிலோ அம்மியிலோ நன்றாக விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும். அரைத்த விழுதுடன் பொடி சேர்க்கவும். கடைசியில் பெருங்காயம் பொடித்து, உப்புப் போட்டு கூட்டு பதத்திற்கு வந்ததும் இறக்கி வைக்கவும்.

வேறொரு வாணலியில் மீதி தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் துருவிய தேங்காயை வறுத்துக் கொட்டி மீதமுள்ள உ. பருப்பு, க. பருப்பு, கடுகு, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கொட்டி வெல்லப் பொடி கலந்து கூட்டை பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.

கறிகாயை நறுக்கி உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து கூட்டில் சேர்த்துக் கொதிவிட்டுப் பரிமாறவும்.

- ஆர். கோகிலம், சென்னை.

தானிய லட்டு

தேவையான பொருள்கள் :
பச்சைப் பயறு - 50 கிராம்,
கொள்ளு - 50 கிராம்,
கோதுமை - 50 கிராம்,
பொரிகடலை - 50 கிராம்,
தேங்காய் மூடி - 1,
அரைத்த சர்க்கரை - ½ கிலோ,
முந்திரி, திராட்சை - 25 கிராம்,
ஏலக்காய் - 10,
தேங்காய் எண்ணெய் - ½ லிட்டர்.
செய்முறை : எல்லா தானியங்களையும் தனித்தனியாக வாணலியில் வறுத்து

ண்ணெய் சமையல் போட்டி முடிவு

மாவாக அரைக்கவும். அரைத்த சர்க்கரையை தானிய மாவுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வும். முந்திரி பருப்பு, திராட்சை இவற்றை தேங்காய் எண்ணெய்யில் வறுத்து மாவுடன் கலக்கவும். துருவிய தேங்காயையும் சிவக்க தேங்காய் எண்ணெய்யில் வதக்கி மாவுடன் கலக்கவும். மீதமுள்ள தேங்காய் எண்ணெய் யையும் நன்றாகக் காயவிட்டு மாவுடன் கலக்கவும். சூடு இருக்கும்போதே லட்டு பிடிக்கவும்.

- பி. விஜயலெட்சுமி, மதுரை.

காய்கறிகளையும், அரைத்த விழுதையும் போட்டு வதக்கவும். மிளகாய்த் தூள் உப்பு சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வதக்கி, ஆறியபின்பு வறுத்த மாவுடன் சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி கெட்டியாகப் பிசைந்து, கொழுக் கட்டை சைஸில் உருட்டிக் கொள்ளவும். தேங் காய் எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

- ஏ.எஸ். அம்புஜம், திருச்சி.

சுவையான குறிப்புகளைத் தேர்வு செய்து தந்த ஆதம்பாக்கம் வாசகியருக்கு நன்றி.



வெஜிடபிள் கோலா

தேவையானவை :

அரிசி மாவு - 2 கப், ராகி மாவு - 1 கப்,
கோதுமை மாவு - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
இஞ்சி - 1 துண்டு, காரட் - 1,
உருளைக்கிழங்கு - 1,
பீன்ஸ் - 6, பெ. வெங்காயம் - 2,
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன், நெய் - 2 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பொரிக்க தேங்காய் எண்ணெய் - 500 மில்லி.

செய்முறை :

வெறும் வாணலியில் மாவுகளை வறுக்க வும். பச்சை மிளகாய் இஞ்சியை விழுதாக அரைக்கவும். காய்கறிகளைப் பொடிப் பொடி யாக அரிந்து வைக்கவும். வாணலியில் 2 ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் போட்டு ஒரு நிமிடம் வதக்கி,

மைதா கோலி

தேவையானவை :

மைதா மாவு - ½ கிலோ,
சர்க்கரைத் தூள் - ¼ கிலோ,
நெய் - சிறிது, சோடா மாவு - 1 சிட்டிகை,
ஏலம், முந்திரிப் பருப்பு - தேவைக்கு,
உப்பு - கால் டீஸ்பூன்,
தேங்காய் எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

மைதா மாவுடன் சர்க்கரைத் தூள் சேர்த்து, நீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசைய வேண்டும். பிறகு ஏலப்பொடி, சோடா மாவு, நறுக்கிய முந்திரி, உப்பு போட்டு நெய் விட்டு பிசைந்து ஊறவிடவும். பிறகு சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். தேங்காய் எண்ணெய்யில் பொரித்தெடுக்க வும். சூப்பர் டேஸ்டாக இருக்கும்.

- கே. ஹேமமாலினி ரவிச்சந்திரன், மணப்பாறை.

ரூ. 250/- மதிப்புள்ள சாந்தி மசாலா கிஃப்ட் ஹாம்பர்ஸ் பரிசாகப் பெறும் வாசகியருக்கு வாழ்த்து!



முருங்கை மரத்தை வீட்டிற்குப் பின்புறமாக வளர்ப்பதை விட, முன் புறம் வளர்த்தால் அதிகம் காய்க்கும். காரணம் சாலையின் போக்குவரத்தில் ஏற்படும் நில அதிர்வினால்தான் அதிக மாகக் காய்க்கிறது.

- அஸ்வினி ஆனந்த், அம்பத்தூர்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

அம்மை பரவாது!

அம்மை நோய் கண்டு படுத்திருப்பவரின் அறையின் மூலையில், ஒரு கிண்ணத்தில் வெங்காயத் துண்டுகளை நறுக்கிப் போட்டு வையுங்கள். கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்கும்.

- ஹரிணி தீப்தா, கோயமுத்தூர்.

இரவு படுக்கப் போகும் முன்னால் தலைமுடியை நன்றாக வாரி நுனி வரை பின்னலிட்டு நுனியில் ரிப்பனோ, பாண்டோ போட்டு படுத்துக் கொண்டால் தலையில் சிடுக்கு வருவது இல்லை. முடி கொட்டுவதும் குறைந்து விடுகிறது.

- சரோஜா சீனிவாசன், பெங்களூர்.

துவரம் பருப்புத் துவையல் தயாரிக்கும் போது சிறிது கொள்ளையும் வறுத்துச் சேர்த்து அரைத்தால் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். விருப்பப்பட்டால் பூண்டும் சேர்த்து அரைக்கலாம். உடம்புக்கு நல்லது.

- ஆர். அஜிதா, கம்பம்.

சல்வார் கமீஸ் வாங்கி வந்தவுடனேயே, பேண்ட் நாடாவை சேர்த்து பேண்டின் பின்புறத்தில் கைத் தையலாகவே தைத்து விட வேண்டும். இதனால் துவைக்கும் போது நாடா வெளியே வருவதைத் தடுக்கலாம். அவசரமாக வெளியே போகும் போது, பேண்டின் நாடா வெளியே வந்து விட்டாலும் அதைக் கோப்பதில் நேரம் வீணாகுமே!

- சித்ரா ரங்கராஜன், பெங்களூர்.

துணை இல்லாமல் வெளியூர், அல்லது வாக்கிங் போகும் வயதானவர்கள் தங்கள் விலாசம், இரத்தப் பிரிவு முதலியவற்றைக் கையில் வைத்திருப்பது அவசியம்.

- பி. சூடாமணி, சாலிக்கிராமம்.

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194 - A. 2வது மாடி, அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.
Ph:044-65345081, 82, 83, 28512507, 28516799
E-Mail:sritrave@satyam.net.in Web:www.sreetravels.net

கோடை வெயிலுக்கு இதமான குளுகுளு சுற்றுலாக்கள்!!!

தங்குவதற்கு அருமையான ஓட்டல் அறைகளுடன் (பொது ஹால் அல்ல) 2 x 2 சீட் பஸ்வசதி. சைவ உணவு, மினரல் வாட்டர், கேம்ப் பையர், பஃபே வசதிகளுடன்.

90 நாட்களுக்கு முன்பே முன்பதிவு அவசியம்

உங்கள் ஊரில் இருந்தே

வட இந்திய சுற்றுலா: ஏசி அறைகள் மற்றும் ஏசி பஸ் வசதியுடன். சென்னை - ஆக்ரா - மதுரா - ஜெய்ப்பூர் - டில்லி - ஜம்மு வைஷ்ணவி - அமிர்தசரஸ் - குளு மணாலி - ஐஸ் பாயிண்ட் - மணிக்கரன் - சண்டிகர் - டில்லி - சென்னை. ரூ.9,200/- + ரயில் டிக்கட் 12 நாட்கள். தேதி: 27.4.2007, 8.5.2007, 21.5.2007

டார்ஜிலிங் சுற்றுலா: சென்னை - பூரி - புவனேஷ்வர் - கொல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - கேங்க்டாக் - சாங்கு ஏரி - நியூ ஜல்பெய்குரி - சென்னை. ரூ. 6,900/- + ரயில் டிக்கெட். 20.4.07, 29.4.07, 8.5.07, 17.5.07, 26.5.07.

நைனிடால் சுற்றுலா: சென்னை - டில்லி - ஹரித்துவார் - முசோரி - நைனிடால் - ராணிகெட் - அல்மோரா - சென்னை. ரூ.5,900/- + ரயில் டிக்கட் 11.5.07

முக்திநாத் தரிசனம்: சென்னை - கோரக்பூர் - போக்ரா - முக்திநாத் - காத்மாண்டு - நைமிசரண்யா - அயோத்தியா - காசி - அலகாபாத் - சென்னை. ரூ.15,900/- புறப்படும் தேதி: 18.5.2007, 17.6.2007 (ஹெலிகாப்டர் பயணத்துடன்)

சாரோதாம் யாத்திரை - டில்லி - ஜம்மு வைஷ்ணவி - ஹரித்துவார் - யமுனோத்ரி - கங்கோத்ரி - கௌமுக் - கேதார்நாத் - பத்ரிநாத் - ரிஷிகேஷ் - டில்லி - சென்னை. ரூ.9,200/- 11.5.07, 17.6.2007

குளுகுளு சுற்றுலா: ஏசி அறைகள் மற்றும் ஏசி பஸ் வசதியுடன் சென்னை - குருக்ஷேத்திரம் - சண்டிகர் - குளு மணாலி - ஐஸ் பாயிண்ட் - மணிக்கரன் - அமிர்தசரஸ் - டில்லி - சென்னை. ரூ.7,200/- + டிக்கெட். 12 நாட்கள். 22.4.2007, 30.4.2007, 8.5.2007, 16.5.2007, 24.5.2007

காஷ்மீர் சுற்றுலா: சென்னை - டில்லி - அமிர்தசரஸ் - ஜம்மு வைஷ்ணவி - ஸ்ரீநகர் - குல்மார்க் - பஹல்காம் - டில்லி - சென்னை. ரூ.7,900/- + ரயில் டிக்கெட் 06.5.07, 16.5.07.

பஞ்சதுவாரகா : அகமதாபாத் - காந்திநகர் - பலிதானா - சோம்நாத் - துவாரகா - உதயபூர் - நாத்வாரா - கங்க்ரோலி - அகமாதாபாத். ரூ.6,900/- 11 நாட்கள். 9.6.07.

பத்ரி - கேதார்: டெல்லி - ஜம்மு வைஷ்ணவி - பத்ரிநாத் - கேதார்நாத் - அலகாபாத் - கயா - வாரணாசி. ரூ.7900/- 15 நாட்கள், 8.6.07.

எமது மாதாந்திர யாத்திரைகள்:

காசி-கயா யாத்திரை: ரூ. 3,900/- 21.4.07, 14.5.07, 11.6.07

சீரடி பாபா தரிசனம்: சென்னை - சீரடி - சனி சிங்கனாபூர் - நாசிக் - பஞ்சவடி - திரியம்பகம் - பூனா - சென்னை. ரூ.2,800/- 20.4.07, 18.5.07, 15.6.07

புட்டபர்த்தி மந்த்ராலய தரிசனம்: சென்னை. ரூ.2,900/- 5 நாட்கள். 4.5.07, 1.6.07, 6.7.07

அமர்நாத் யாத்திரை:
13.7.2007. 13 நாட்கள்

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கான பிரத்யேக சுற்றுலா: (Sr.Citizens Tour) பூரி- புவனேஷ்வர் - கல்கத்தா - கவுஹாத்தி - ஷில்லாங் - டார்ஜிலிங் - கேங்க்டாக் - காத்மாண்டு - போக்ரா - வாரணாசி. 18 நாட்கள். ரூ.17,500/- விமானப் பயணத்துடன்.

திருக்கைலாய யாத்திரை

டில்லி வழி: 57,000/-, கோரக்பூர் வழி: 56,000 விமானம் மூலம்.
காத்மாண்டுவிலிருந்து : ரூ.49,900/-
(2007ஆம் ஆண்டில் 21 முதல் 25வது யாத்திரைகள்)
தேதிகள்: 22.5.07, 21.6.07, 5.7.07, 19.7.07, 20.8.07

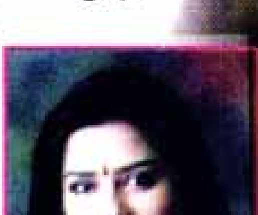


வியர்க்குரு தொல்லையா?

திண்டுக்கல்லிலிருந்து வே. பத்மா.

இலேசாக வெயிலில் எட்டிப் பார்த்தாலே எனக்கு வியர்க்குரு அடை அடையாய் உடம்பு முழுக்க வந்து விடுகிறது. வெயில் காலத்தில் இதனால் நான் படுகிற அவதிகள் சொல்லி மாளாது. இதிலிருந்து முன்கூட்டியே என்னைக் காத்துக் கொள்ள ஏதேனும் வழி உண்டா?

முதலில் வியர்க்குரு என்றால் என்னவென்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வியர்வை மற்றும் சருமத்தின் எண்ணெய் சுரப்பிகள் அதிகமாக வேலை செய்து, எண்ணெயையும், வியர்வையையும் அதிகம் சுரக்கின்றன. அவை சருமத் துவாரங்கள் வழியே வெளியேறும் போது, அந்தந்த துவாரங்கள் அடைபட்டுக் கொள்கின்றன. வியர்வையில் உள்ள உப்பு, அழுக்கு, எண்ணெய் பசை என எல்லாம் சேர்ந்து படிந்து, அந்த இடத்தில் வியர்க்குருவாகக் கிளம்புகிறது. உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதும், வியர்வை அதிகம் சுரக்காமல் பார்த்துக் கொள்வதும்தான் இதற்கான ஒரே வழி.



தினமும் கைப்பிடி அளவு வேப்பிலையைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, ஆறிய தண்ணீரில் குளிப்பதைப் பழக்கிக் கொள்ளுங்கள். வியர்க்குரு வராமலிருக்கும்.

சுத்தமான சந்தனத்தை, தரமான பன்னீர் விட்டு இழைத்து, வியர்க்குரு மீது போட்டுச் சிறிது நேரம் ஊறியதும் கழுவினாலும், வியர்க்குரு குறையும். கற்றாழை ஜெல் எனத் தனியே கிடைக்கிறது. அதை உடல் முழுக்கத் தடவி, சிறிது நேரம் ஊறிக் குளிக்கலாம். உடலைக் குளுமையாக வைக்கும்.

வெள்ளரிக்காயைத் துருவி சாறு எடுத்



அழகோ அழகு...

அழகுக்கலை நிபுணர் **வசந்தரா**



சித்திரை திருவிழா

மார்ச் 26 முதல் ஏப்ரல் 30 வரை

Silver American Diamond நகை அல்லது ஒரு கிராம் தங்க நகை வாங்கி 14% தள்ளுபடி பெறுங்கள்.

+

உத்திரவாதமான இலவச பரிசையும் பெறுங்கள்.

வாங்கவேண்டிய விலை	உத்திரவாதமான இலவச பரிசு
ரூ. 2,000/-	American Diamond Tops
ரூ. 3,000/-	American Diamond Pendant Set
ரூ. 6,000/-	American Diamond Necklace Set

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு
- ரூ 100/- முதல் ரூ1000/- வரை மாத சீட்டும் உண்டு
- உத்திரவாதத்துடன் தரம் வாய்ந்த ராசிக் கற்கள் மற்றும் AMERICAN DIAMOND பதித்த வெள்ளி நகைகள் (NECKLACE-கள், வளையல்கள், காதணிகள் எங்களிடம் உள்ளன) மற்றும் 22 Carat தங்கத்திலும் கிடைக்கும்.
- ராசிக்கற்களும் வெள்ளி ராசிக்கல் மோதிரமும் ரூபாய் 350/- முதல்... மற்றும் அனைத்து ராசிக்கற்களுக்கும் 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
- 1 கிராம் தங்க நகையை வாங்கி உபயோகப்படுத்திய பின்பு 6 மாதத்திற்கு பிறகு திருப்பி தந்தால் 50% தள்ளுபடி பெற்று வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் வாங்கி செல்லலாம். இதன் விலை ரூ. 560/- முதல்

• இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து கொண்டு வருபவர்களுக்கு மட்டுமே இச்சலுகை பொருந்தும்.
• கிரெடிட் கார்டுகளுக்கு சர்வீஸ் சார்ஜ் இல்லை.

Sri Palsani Jewels

110, ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர், (ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் அருகில்), சென்னை-4.
போன்: 28111737, 28117036

துக் கொள்ளவும். அத்துடன் கற்றாழை ஜெல் சேர்த்துக் கலந்து, உடல் முழுக்கத் தடவி, பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறிக் குளிக்கலாம். இதுவும் வியர்க்குருவைத் தடுத்து, உங்களைப் புத்துணர்வுடன் வைக்கும்.

நுங்குச் சாற்றையும் வியர்க்குரு மேல் தடவிக் காயவிட்டுக் கழுவலாம். தினமும் இரண்டு வேளைகள் குளிப்பதைக் கட்டாயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

'ப்ரிக்லி ஹீட் பவுடர்' எனப்படுகிற வியர்க்குரு நீக்கும் பவுடரை உபயோகிக்கலாம். இதில் உள்ள ஸிங்க் ஆக்சைடு வியர்க்குருவைக் கட்டுப்படுத்தி, அதனால் உண்டாகிற குத்தும் உணர்வையும் கட்டுப்படுத்தும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக உள்ளுக்கு நீங்கள் சாப்பிடுகிற உணவுகள் குளிர்ச்சியானவையாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதும் அவசியம்.

மன்னார்க்குடியிலிருந்து ரா. கீதா.

நான் சேல்ஸ் வேலையில் இருக்கிறேன். அதிகம் அலைச்சல் உள்ள வேலை. வெயிலில் அலைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனாலும் அதன் பாதிப்பிலிருந்து என்னைக் காத்துக் கொள்ள சில டிப்ஸ் சொல்லுங்களேன்.

நீங்கள் வெயிலில் செல்வதற்கு அரை மணி நேரம் முன்னதாக சன் ஸ்கிரீன் உபயோகிக்க வேண்டும்.

முளைகட்டிய பயறுடன், வெள்ளரி, வெங்காயம், தக்காளி கலந்து உப்பு, மிளகுத் தூள் தூவி, எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து சாப்பிடலாம். இது உடலை உடனடியாகக் குளிரச் செய்யக்கூடியது.

மளிகைக்கடைகளிலும், நாட்டு மருந்துக்கடைகளிலும் சப்ஜா விதை எனக் கிடைக்கும். 2 டீஸ்பூன் சப்ஜா விதையை 2 கப் தண்ணீரில் போட்டால், சில நிமிடங்களில் அது தண்ணீரை இழுத்துக் கொண்டு ஊறிவிடும். அதை உள்ளுக்கு அப்படியே சாப்பிடலாம். ஊறிய சப்ஜா விதையுடன் கொஞ்சம் முல்தானி மிட்டி கலந்து முகத்துக்குப் போட்டால், வியர்க்குருவும், கட்டிகளும் வராமல் இருக்கும். வெயிலில் வெளியே செல்கிற யாரும் ஒரு வெங்காயத்தை நறுக்கி, பாலிதீன் கவரில் போட்டு, உடலுக்குள் எங்கேயாவது வைத்துக் கொள்ளலாம். அது வெயிலால் உண்டாகும் ஸ்ட்ரோக்கிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும். பைக்கில் வெளியே செல்கிற ஆண்கள் இதைக் கட்டாயம் பின்பற்றுவது நல்லது.

முள்ளங்கியையும், வெங்காயத்தையும் பச்சையாக நறுக்கி தயிரில் கலந்து பச்சடியாக தினம் சிறிது சாப்பிடலாம்.

நீர்மோர், இளநீர், தர்பூசணி அடிக்கடி சேர்க்கவும். வெயிலில் சென்று வந்ததால் சருமம் கறுத்துப் போகும். தக்காளிச் சாறுடன் பயத்தம் மாவு அல்லது கடலை மாவு கலந்து கறுத்த பகுதிகளில் தடவி, காயவைத்து சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவலாம்.

வேகவைத்த ஆப்பிளை மசித்து சருமத்தில் தடவி, சிறிது நேரம் ஊறிக் கழுவினாலும் சருமம் பழைய நிறத்துக்கு மாறும். டீ டிகாக்ஷனையும் கறுத்துப் போன பகுதிகளில் தடவிக் காயவிட்டுக் கழுவலாம்.



காஸ் சிலிண்டர் திடீரென தீர்ந்து நம்மை இக்கட்டுக்கு உள்ளாக்குகிறது. காஸ் தீரும் நிலைக்கு வருவதைக் குறிக்கும் இண்டிகேட்டர் கருவியைப் பொருத்தினால் பயனுள்ளதாக இருக்குமே!

- கலாவதி கமலாகர்ராவ்,
சென்னை - 17.

ரூ.10,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி - 3

பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!



படம் : ஸ்ரீஹரி

வந்து குவிந்த கூப்பன்களிலிருந்து இருபது நபர்களைக் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுத்தார் 'கல்கி' நிறுவன சர்க்குலேஷன் மானேஜர் திரு. எஸ்.தனபாலன்

மார்ச் 2007-ல் வெளியான
ஆன்மிகப் போட்டி - 3 க்கான விடைகள் :

1. மாயவரம், 2. மதுரை, 3. கர்ணன், 4. காலடி, 5. கொல்கத்தா, 6. மாம்பழம், 7. சுவாமி மலை, 8. விநாயகர்.

<u>ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ் வழங்கும் ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருள்களைப் பரிசாகப் பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்</u>

1. ஆர். காஞ்சனா, முல்லைக்கல். 2. வை. மங்கையர்க்கரசி, கோயம்புத்தூர், 3. சந்திரா, காமராஜ நகர். 4.ரா. சீனிவாசன், மடிப்பாக்கம், 5. ஆர். செல்வி, கோயம்புத்தூர், 6. எஸ். ஆர்த்தி, மேற்கு மாம்பலம், 7. மீனாக்ஷி மோகன், ஹைதராபாத், 8. கே. நாகலக்ஷ்மி, தஞ்சை, 9. பி. பிரபாவதி, செய்யாறு, 10. பரிமளா, போளூர் தாலுக்கா, 11. கே.சி. சௌந்திரம், கொடுமுடி, 12. வே. மீனாட்சி, ஆற்காடு, 13. ஆர்.என். மீராபாய், புதுக்கோட்டை, 14. ஏ.சொப்பனா, பெண்ணாடம், 15. ஆர். பிரேமா, திருப்பூர், 16. ஏ. காமாட்சி காந்தி, தூத்துக்குடி, 17. ஏ. சசிகலா, சென்னை - 49, 18. பி. ஜெயக்குமாரி, தஞ்சாவூர்-7. 19. எம். ரிச்சி, கடலூர், 20. சு. வர்ஷா, காஞ்சீபுரம்.

வெற்றி பெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்! கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி.

அம்மாவின் அரவணைப்பு!

“என்ன சார்...! ரொம்ப அருமையா லேடீஸ் ஹாஸ்டல் நடத்துறீங்கன்னு கேள்விப்பட்டுத்தானே என் பொண்ணை உங்க கிட்ட அனுப்பினேன். கால்சென்டரில் வேலைக்குப் போற பொண்ணுங்களுக்கு ரூம் கிடையாதுன்னு சொல்லிட்டீங்களாமே! இரவு நேரத்துல வேலைக்குப் போற பொண்ணுங்களுக்குத் தானே சார் நீங்க இன்னும் கூடுதல் பாதுகாப்பு தரணும்?” என்று கோபத்தோடு சத்தம் போட்டிருக்கிறார் அந்தக் கோயம்புத்தூர் கவுண்டர்!

மறுநாளே தமது ‘அம்மன் மகளிர் விடுதி’யின் ஐந்தாவது கிளையை சென்னை சின்மயா நகரில் ஆரம்பித்து விட்டார் சாந்தி - செல்வம் தம்பதியினர்! அது மட்டுமா! இதில் கால்சென்டர் பெண்களுக்காவே, கூடுதல் அறைகள், கூடுதல் பாதுகாப்பு தரப்பட்டிருக்கின்றது!

“எங்களோட நிறுவனத்தோட சின்னமா தாய்-சேய் படத்தைத் தான் வெச்சிருக்கோம். ஒரு தாயின் அரவணைப்பும், கண்காணிப்பும், ஏன் கண்டிப்பும் ஒரு குழந்தைக்கு எவ்வளவு தேவைப்படுதோ, அதே அன்புதான். பெத்தவங்களைப் பிரிஞ்சு, பிழைப்புக்காக வெளியூருக்கு வர்ற இளம் பெண்களுக்கும் தேவை! அதை நாங்க நல்லாவே உணர்ந்திருக்கிறதனால, சாப்பாடு, சுகாதாரமான இடம், குளியலறை, பாதுகாப்பு இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்யறோம். கடவுள் அருளால எங்களுக்கு இன்னிக்கு நூற்றுக்கணக்கான



பிள்ளைங்க இருக்காங்க... இவங்களை எல்லாம் எங்ககிட்டே ஒப்படைச்சு பல பெற்றோர்கள் நிம்மதியா இருக்காங்கன்னா... அதைவிட மனநிறைவு வேறென்ன வேணும்?” என்று உருகினார் சாந்தி செல்வம்.

“வெயில் காலம் ஆரம்பிச்சுடுச்சுன்னா எங்களுக்கு ஜாலிதான்! மோர், இளநீர், பழச்சாறுன்னு விதவிதமா தந்து கவனிக்கிறாங்க. உகாதி, தமிழ் வருஷப் பிறப்புன்னா வடை, பாயசத்தோட விருந்து இருக்கும். சாதா ரூமிலிருந்து ஏ.ஸி. அறை வரை உங்க பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற மாதிரி இருக்கு. உபசரிப்புக்கு நிகரா கண்டிப்பும் இருக்கும். ஹாஸ்டலுக்குள்ள எந்த ஆணுக்கும் அனுமதி கிடையாது. அந்த அளவுக்கு பயங்கர பாதுகாப்பு!” என்று புகழாரம் சூட்டுகின்றனர் அம்மன் லேடீஸ் ஹாஸ்டல்வாசிகள்!

அம்மன் லேடீஸ் ஹாஸ்டல் தொடர்பு எண் : 93827 10234/2371 8122.



திருமண அழைப்பிதழ்களில் திருமண மண்டபம் அருகில் வரும் பேருந்து எண்களை மட்டுமே குறிப்பிடுகிறார்கள். அத்துடன் திருமண மண்டபத்தின் தொலைபேசி எண்ணையும், குறிப்பிட்டால் வெளியூர் நபர்கள் தொடர்பு கொள்ள முடியுமே!
- என். ஜரீனா பானு,
திருப்பட்டினம்.

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே
ஆஹா 50! தான்!

பாடப் பாட ராகம்!

நாம் அன்றாடம் சொல்லும் தோத்திரப் பாடல்களை வாய்விட்டுப் பாட வேண்டும். பாடப் பாட ராகம் தானாக வரும். குரல்வளம்பெறும். அந்த நல்ல ஒலி அலைகள் வீட்டுக்கு தெய்வீகச் சூழலைத் தரும். மன அமைதி பெறும்.
- பூங்கோதை சந்திரசேகரன்,
சிதம்பரம்.

பாத்திரம் தேய்த்துப் போடும் இரும்புக் கூடையில் அமைந்துள்ள கம்பிகளின் இடைவெளி அதிகமாக உள்ளதால் சிறு சிறு கரண்டிகள், கிண்ணங்கள் கீழே விழுந்து அழுக்காகி விடுகின்றன. நெருக்கமான இடைவெளியுடன் அந்தக் கூடையை தயாரித்தால் வசதியாக இருக்குமே!
- ஆர். பி. இராதா,
(வே) பரமத்தி.

தினமும் சமையல் செய்ய ஆரம்பிக்குமுன் செய்தித்தாளை மேடையில் விரித்துக் கொள்ளவும். சமையல் முடிந்த பிறகு நியூஸ் பேப்பரை மடித்து எரிந்து விட, மேடையைச் சுத்தம் செய்வது சுலபமாகி விடும்.
- டி.எஸ். அலமேலு, ஸ்ரீரங்கம்.

பல ஊர்களில் அடிக்கடி கரண்ட் கட் ஆவதால் மிக்ஸியில் அரைப்பது பாதியில் நின்று விடுகிறது. எந்த வீட்டிலும் அம்மியும் இல்லை. யாராவது (பழைய காப்பிக் கொட்டை மிஷின் போல) கையால் சுற்றி அரைப்பது போல் எவர்சில்வரில் சின்ன மிக்ஸியைக் கண்டுபிடித்தால் எங்களைப் போன்ற இல்லத்தரசிகளுக்கு உதவியாக இருக்கும்.
- ஆர். ராஜேஸ்வரி,
வளசரவாக்கம்.

நல்ல வெயிலில் புது துணிகளையோ, விலையுயர்ந்த ஆடைகளையோ காயப் போடும் போது, அதன் மேல், வீட்டில் உடுத்தும் சாதாரண துணிகளை போர்த்தினாற் போல் காயப் போட்டு 'கிளிப்' போட்டால் புதுத் துணிகளின் பொலிவு குன்றாது.
- ஏ. சுபஸ்ரீ, பெங்களூர் - 26.

கத்தியின்றி இரத்தமின்றி இருதய பைபாஸ் சிகிச்சை



கத்தியின்றி, ரத்தமின்றி, வலியுமின்றி நெஞ்சு வலிக்கு அறுவையில்லா பைபாஸ் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம் என்கிறார் நியோமெட் ஆஸ்பத்திரி தலைமை டாக்டர். இருதய தசையின் ஒரு பகுதிக்கு போதுமான ரத்தமும், பிராணவாயுவும் செல்லாதபோது நெஞ்சில் ஏற்படும் ஒருவித அழுத்தமே நெஞ்சு வலியாகும். அப்போது மூச்சு விடுவதில் சிரமம், சோர்வு, அஜீரணம், மயக்கம் ஏற்படுவதோடு மார்பு, தோள், கழுத்து, தாடை ஆகியவற்றில் வலி ஏற்படும்.

அறுவை சிகிச்சை:

ரத்தநாள அடைப்புகளை ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி மற்றும் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை முறையில் சரி செய்தாலும், சில நேரங்களில், மீண்டும் ரத்த நாளத்தில் அடைப்பு ஏற்படும். இதை "ரீஸ்டினோசிஸ்" என்று சொல்வோம். 20 முதல் 30 சதவீதம் பேருக்கு மீண்டும் அடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.



E.E.C.P - அறுவையில்லா பைபாஸ் சிகிச்சை:

இ.இ.சி.பி., E.E.C.P எனப்படும் சிகிச்சை மூலம் அறுவையில்லா பைபாஸ் சிகிச்சை உடலுக்குள் செய்யாமல், உடலின் வெளிப்பகுதியிலேயே செய்யப் படுகிறது. இந்த சிகிச்சையின்போது ரத்த ஓட்டத்தை கண்டறிய உடலின் மூன்று இடங்களில், இ.சி.ஜி., உதவியுடன் நோயாளியின் இருதயம் சுருங்கும் நேரம், விரிவடையும் நேரம் கணக்கிடப்பட்டு அதற்கேற்ப காற்றுப்பைகள் இயக்கப்படுகின்றன.

இருதயத்தில், ரத்தத்தை கொண்டு வரும் பிரதான ரத்தநாளங்களைத் தவிர பல்வேறு சிறிய ரத்தநாளங்கள் இருக்கும். அவற்றுக்கு வேலை எதுவும் இல்லாததால் நாளங்கள் மூடியே இருக்கும். பிரதான ரத்தநாளத்தில் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ள நிலையில், சிறிய ரத்த நாளங்கள் திறந்து அவற்றின் வழியே இருதயத்துக்கு தேவையான ரத்தத்தை செலுத்தினால் இவை நிரந்தர பாதைகளாகி விடக் கூடும். இம்முறை தான் அறுவையில்லா பைபாஸ் சிகிச்சையாகும்.

யார் சிகிச்சை பெறலாம்:

கடுமையான நெஞ்சுவலி, பைபாஸ், ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி முறையில் நெஞ்சுவலி குறையாதவர்கள் சிகிச்சை பெறலாம். இதற்கென ஆஸ்பத்திரியில் தங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரம் வீதம் வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் சிகிச்சை பெறலாம். குறைந்தது ஆறு வாரங்கள் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

பயன்கள்:

அதன்பிறகு நோயாளிகள் நீண்ட தூரம் நடக்கலாம். கனத்த பொருட்களை தூக்கலாம். நெஞ்சு வலிக்கான மாத்திரைகளின் தேவை குறையும். வழக்கம் போல தோட்ட வேலை, டென்னிஸ், கோல்ப் என விருப்பமான விளையாட்டில் ஈடுபடலாம்.

Cancer நோயா? கவலை வேண்டாம்...

நவீன Immuno-IPT சிகிச்சை மூலம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை திரும்ப பெறுங்கள். மேலும் விவரங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட முகவரியை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

NEOMED HOSPITAL

CARE FOR BETTER LIVING

Timing: Weekdays 9 am to 6 pm. Sunday closed.

CHENNAI : 2181, L-Block, 12th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Ph: 044-2620 1147 / 2620 0882 Fax: 2620 0631.

MADURAI : 11, Lakeview Road, Opp. Sundaram Theatre, K.K.Nagar, Madurai - 625 020. Ph: 0452-2581414, 2581515

SALEM : 127/1, 'Varalakshmi Towers', Gandhi Road, Salem - 636 007 Ph: 0427 - 2311818.

www.neomedhospitals.com

தவமாய்த் தவமிருந்து–8

சரண்யா பொன்வண்ணன்

இந்த இதழில், நாற்பது ப்ளஸ் வயசுங்கிறது எவ்வளவு அழகான ஆரம்பம், அபூர்வமான பருவம், அதை சூப்பரா உணர்ந்து வாழுறது எப்படின்னு ஐடியா தரப் போறேன்.

உங்களுக்கு முப்பது வயசாகும் போதே, அடுத்த ... நாற்பதைப் பற்றி சில தீர்மானமான முடிவுகள் எடுக்கணும். முதல் காரியமா, உங்களுக்கும் உங்கள் கணவருக்கும் மருத்துவக் காப்பீடு செய்யுங்க.

''ஆமா... நல்லா கல்லு குண்டாட்டம்தானே இருக்கேன். எனக்கென்ன பெருசா வந்துடப் போகுது'ன்னு அலட்சியமா இருந்துடாதீங்க! இந்தப் பருவத்துல தான் பி.பி., ஷுகர், தைராய்டு, கருப்பை பிரச்னைன்னு ஒவ்வொன்னா தலை காட்டும். எனக்குத் தெரிந்த எத்தனையோ ஆண்களுக்கு இந்தக் காலக்கட்டத்தில் திடீர் மாரடைப்பு வந்திருக்கிறது. இப்படி, ஏதாவது நோய் வந்தாலோ, விபத்துகள்ல கை கால் முறிவு, அடிகிடி பட்டாலோ கையில் 'மெடிக்ளெய்ம்' வசதி இருந்தால், அவஸ்தைப்பட வேண்டாம்!

உங்களை நீங்களே

அடுத்தபடியா, கணவர் கைசெலவுக்குக் கொடுக்கிற பணத்திலேயே மிச்சம் பிடிச்சு, மாசா மாசம் புடைவையோ, பாத்திரங்களோ வாங்கும் பெண்களே! நான் உங்களைக் கேட்டுக்கிறது இதுதான். உங்களுக்குன்னு பர்சனலா ஒரு தொகையை வங்கியில ஆர்.டி.ல சேமிச்சுக்கிட்டே வாங்க. வருஷ முடிவுல ஒரு தங்கக் காசை வாங்குங்க... இதைப் பற்றி, உங்கக் கணவர்கிட்ட கூடச் சொல்லிக்க வேணாம். ஏன்னா, இந்தச் சேமிப்பு, உங்க ப்ளஸ் உங்கக் கணவருடைய எதிர் காலத்துக்கானது.

மூன்றாவது கட்டளை என்ன!

''நான் பட்டினி கிடந்தாலும், பாலும் நெய்யுமா ஊட்டி என் பிள்ளையை வளர்த்திருக்கேன். நாளைக்கு அவன் எனக்கு சோறு போடுவான்!'' என்ற நினைப்பு, உங்க மனசுல இருந்தா, அதைத் தயவுசெய்து ரப்பரால நல்லா அழிச்சுடுங்க. உங்க ஆசைக்குப் பெத்தீங்க! உங்க ஆசைக்கு வளர்த்தீங்க. அவன் வளர்ந்த பிறகாவது, அவன் விருப்பப்படி வாழ அனுமதியுங்க.

அவனை அண்டிப் பிழைக்கும் ஒரு நிலையில் உங்களை கற்பனைக் கூடப் பண்ணாதீங்க. பிள்ளைகளைச் சார்ந்து வாழாமல் இருக்க, உங்களுக்கென்று ஒரு பொருளாதார ஏற்பாட்டை நீங்க உங்க நாற்பது வயசுலேயே செஞ்சாகணும். பொண்ணு கல்யாணத்துக்கு, பிள்ளைகள் படிப்புக்கு என்றெல்லாம் பெரிய தொகையைத் தயார் செய்வது போல, ''எனக்கும் என் கணவருக்கும்'' என்று ஒரு தொகையை வீடாகவோ, நிலமாகவோ, நகையாகவோ, பத்திரங்களாகவோ முதலீடு செய்து கொள்ளுங்க. உங்கள் குழந்தைகள் மனமுவந்து உதவினால் ஓகே! இல்லையா.. உங்க பாட்டை நீங்க பார்த்துக்குங்க! எதிர்பார்ப்பு ஏதும் இல்லாத அன்பு, உங்கள் மதிப்பை நிச்சயம் உயர்த்தும்.

ஐம்பது ப்ளஸ்ஸுக்கு, பெண்கள்



வரும்போது, பெரும்பாலும் பிள்ளைகள் படிப்பை முடித்து வேலைக்குப் போயிருப்பார்கள். சிலருக்குத் திருமணம் கூட ஆகியிருக்கும். அந்தக் கட்டம் வந்ததும், "ம்... அப்பாடி!" என்று ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்து விட்டுக் கொண்டு புதிய வாழ்க்கைக்குத் தயாராகுங்க!

"அவன் சாப்பிட்டானா? இவள் படிச்சாளா? அவன் வண்டியை சர்வீஸுக்கு விட்டானா?" இதுபோன்ற கவலைகளையெல்லாம் கொஞ்சம் குறைச்சுக்கணும். பிள்ளைகள் தலைக்கு மேல வளர்ந்தாச்சு. இனியும் அவங்களைச் சுத்தி வட்டமடிக்கிறதை விட்டுட்டு, கணவன் பக்கம்

நேசியுங்க!

கொஞ்சம் பாருங்க!

பல வீடுகளில் ஐம்பதைக் கடந்து விட்ட கணவர்கள் 'தேமே' ரகம்தான்! ஆபீஸ், சாப்பாடு, டி.வி., தூக்கம் என வறட்சியாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார்கள். நீங்கதான் அவரை உற்சாகப்படுத்தி, கலகலப்பாக்கணும்.

ஒரு நைட் ஷோ போயிட்டு வாங்க; கோயிலுக்குப் போங்க.. அவரோட சேர்ந்து உட்கார்ந்து கிரிக்கெட் மேட்ச் பாருங்க. "இந்த ப்ளூ ஷர்ட் உங்களுக்கு எடுப்பா இருக்கு! இன்னிக்கு உங்களுக்குப் பிடிச்ச காலிஃப்ளவர் கிரேவி செய்யட்டுமா?"ன்னு அவருக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பேசுங்க.

ஏன்னா... இப்ப நீங்க அவருடன் புதுப்பிக்கப் போற அன்னியோன்யம்தான் நாளைக்கு ஓல்டு ஏஜ்ல அன்பின் அஸ்திவாரமா மாறும். அதை மனசுல வைச்சுக்கிட்டு, சிரிச்ச முகத்தோட பழகுங்க.

எனக்குத் தெரிஞ்ச ஒரு குடும்பத்துல, ஒரே ஒரு மகள். முதல் பிரசவத்துக்காக தாய் வீட்டுக்கு அஞ்சாம் மாசம் வந்த அவள், குழந்தை பிறந்து ஒரு வருஷம் ஆன பிறகு கூட புருஷன் வீட்டுக்குப் போகலை.

"பாவம்... அவளே குழந்தையாட்டம்

இருக்கா! சிசேரியன் கேஸ். இந்தக் குழந்தைக்கு வேற அடிக்கடி சளி, ஜுரம்னு வந்துடுது. ஒத்தையா, கைக்குழந்தையை வெச்சுக்கிட்டு வீட்டு வேலை எல்லாம் எப்படி செய்வா? அதான் முதல் பிறந்த நாள் முடிஞ்சதும் அனுப்ப இருக்கேன்'' என்றார் அந்தப் பெண்ணின் தாயார்.

விஷயம் என்னன்னா... அந்த ஐம்பது ப்ளஸ் அம்மாவுக்கு வேறே வேலை இல்லை என்பதால், கையில் ஒரு குழந்தை கிடைச்சதும், அதைக் குளிப்பாட்டறது, தூங்க வைக்கறதையே ஒரு பொழுது போக்கா ஆக்கிக்கிட்டாங்க... அந்தச் சோம்பேறி மகளுக்கும், அம்மாவின் கரிசனம் ரொம்பவே சௌகரியமா போச்சு.

அந்தக் குடும்பத்துல இப்ப என்ன ஆச்சுத் தெரியுமா? வெறுத்துப் போன அந்த மாப்பிள்ளை, வேறு பெண்ணிடம் தொடர்பு கொண்டு விட, கோர்ட், கேஸ் என்று அலைந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இதுவே அந்தத் தாயார், ஏதாவது ஒரு கலையிலோ, வேலையிலோ ஆகுபைடாக இருந்திருந்தால், மகளை செல்லம் கொஞ்சி சீரழித்திருக்க மாட்டார் என்றுதான் நினைக்கிறேன்.

''நமக்குத்தான் ஐம்பது வயசாயிடுச்சே... இனி என்னத்தைக் கத்துக்கிறது?''னு ஒய்ந்து போகாமல், கம்ப்யூட்டர், டெய்லரிங், எம்பிராய்டரி, சமையல், பகவத்கீதை, யோகா, வகுப்புகள்னு எதிலாவது சேர்ந்து, அதுல சீரியஸா மூழ்கிடுங்க.. அப்படி பிஸி ஆயிடறதனால இன்னொரு ப்ளஸ்ஸும் இருக்கு

மருமகள்கிட்ட சின்னச் சின்ன விஷயத்துக்கெல்லாம் குத்தம் கண்டுபிடிச்சு, குமையறது குறைஞ்சுடும். அப்படி கமெண்ட் அடிக்கக்கூட நேரமில்லாமல், உங்க மனசு நல்ல விஷயங்கள்ல மூழ்கிடும்! உங்களுக்கே உங்கள் மீது சுய மரியாதை கூடிவிடும்.

கடைசி கட்டளை...

உங்களை நீங்களே நேசியுங்க! லவ் யுவர் செல்ஃப். உங்கள் மற்றும் கணவரின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனியுங்க.. அடிக்கடி ஹெல்த் செக்-அப் செய்யுங்க. ட்ரிம்மா இருங்க! பாஸிடிவ்வான எண்ணங்களை மட்டுமே அனுமதியுங்க... இதையெல்லாம் நீங்க செய்ய ஆரம்பிச்சுட்டா, வயோதிகம், தனிமை, நோய், ஆதரவின்மை போன்ற எதிர்கால கற்பனை பயங்கள் ஏதுமின்றி 60+ வாழ்க்கைக்கு ஜோரா தயாராயிடலாம்!

ஓகே! நாளைக்கே ஸாரி.. அதுக்கு எதுக்கு நல்ல நேரம் பார்க்கணும்? இன்னிக்கே.. இப்பவே...

40+க்கான கட்டளைகளை ஒவ்வொண்ணா செய்ய ஆரம்பிக்கலாமா?

(அன்புடன் விடைபெறுகிறேன் - சரண்யா)

தொகுப்பு : **அனுராதா சேகர்**

படம் : **ஸ்ரீஹரி**



கோடை வெயிலைச் சமாளிக்க காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஊறவைத்த வெந்தயம் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு விட்டு வேலையைத் துவக்கினால் வியர்ப்பதால் வரும் நாவறட்சி, களைப்பு எதுவுமே வராது.

- ஆர். மீனாட்சி, திருநெல்வேலி.



சௌபாக்யா
ISO 9001:2000
CERTIFIED COMPANY
உங்கள் கொண்டாட்டத்தில்
அதிகநேரம் செலவிடலாம்.
6 Years Warranty
only on motor
*Condition apply.
Sakthi
Sundays open
110v available for USA & Canada.
Swathi
rhea
Shree
Tilting
SOWBAGHYA®
T. Nagar, Chennai -17. Ph: 28343547, 28342908. Fax: 42023926.
Erode : Ph: 0424-1160245. Bangalore : Ph: 080-25320627.
E-mail : grind@sowbaghya.com Website: www.sowbaghya.com
சௌபாக்யா இருக்கட்டும்... சௌபாக்யமும் கிடைக்கட்டும்...





கோலம் முதல் கட்டுசாதம் வரை!

முன்பெல்லாம் கல்யாணம்னாலே, ஒருவித டென்ஷன் தலைக்கேறிவிடும். எல்லாமே நல்லபடியா நடக்கணுமேன்னு ஏகப்பட்ட கவலையில் பெண்ணைப் பெற்றவர் பதற்றமாக இருப்பார். ஆனால் அதெல்லாம் பழைய கதை! இன்றைக்கு, கல்யாணம் நிச்சயமானதுமே கோலம் முதல் கட்டு சாதம் வரை ஒட்டுமொத்த கல்யாண வேலைகளையும் மேரேஜ் கான்ட்ராக்டர்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டு 'ஹாய்யாக' இருக்கிறார்கள்...

சென்னை மேற்கு மாம்பலம் சரஸ்வதி கேட்டரிங் சர்வீஸ் நிறுவனத்தை வெற்றிகரமாக நடத்தி வரும் ஜி. சுப்ரமணிய ஐயரைச் சந்தித்த போது...

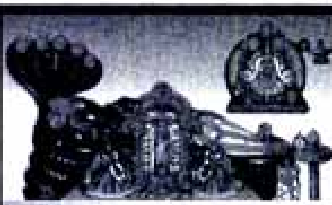
"மூன்றாவது தலைமுறையாக நான் இந்தத் தொழிலை வெற்றிகரமாகச் செய்து வருகிறேன். மகாசுவாமிகள் எங்களுடைய குரு! ஒருமுறை அவரைத் தரிசித்த போது, "இப்போ பண்றதையே நிறுவனமான ஆரம்பிச்சு செய்!"'னு ஆசீர்வதித்தார். மனம் மகிழ்ந்து, பெரியவாள் பெயரிலேயே, 'சரஸ்வதி மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸ்' என்று ஆரம்பித்து விட்டேன். என்னுடைய தாயாரின் பெயரும் சரஸ்வதி என்பது ஒரு மகிழ்ச்சியான விஷயம்.

"பெரியவாள் ஆசியால், இரண்டே மாதங்களில் ஐந்து திருமண காண்ட்ராக்ட்கள் கிடைத்தன. அவற்றைச் சிறப்பாக முடித்துக் கொடுத்தேன். அப்புறம் என்ன... ஏறுமுகம்தான்!'' என்றார் மகிழ்ச்சியுடன்.

''சரஸ்வதி கேட்டரிங் சர்வீஸின் சிறப்பம்சம் என்ன?''

''கோலம், பந்தல், மேளம், சீர்பட்சணம், நலுங்கு விளையாட்டுச் சாமான்கள், விருந்து, உபசாரம் என்று எதைப் பற்றியும் பெண் வீட்டார் கவலைப்பட வேண்டாம்... எல்லாவற்றையும் 'டாண டாண்'னு செஞ்சு அசத்திடுவோம். வருகிறவர்களை வரவேற்கவும், புரோகிதர் கேட்பதை எடுத்துக் கொடுக்கவும். பந்தி, உபசாரம் செய்யவும் கூட எங்கள் ஆட்கள் சீருடையில் இருப்பார்கள். பாரம்பரிய சாப்பாடோ, சைனீஸ், கான்டினென்டல் போன்ற ஸ்பெஷல் ஐட்டமோ... பக்காவா தயாரித்து வழங்குவோம். அது மட்டுமில்லை. ரிமோட் மூலம் மலர் தூவி வரவேற்பது, வித்தியாசமான பீடா ஸ்டால், குழந்தைகளுக்கான சிறப்பு கவுண்டர், வேலைப்பாடு செய்த அட்சதை டப்பாக்கள் என நிறைய புதுமைகள் செய்வதிலும் நாங்கள் பெயர் பெற்றிருக்கிறோம்'' என்று பெருமிதத்துடன் குறிப்பிடுகிறார் கல்யாண ராசிக்காரரான ஜி. சுப்ரமணிய ஐயர்.

தொடர்பு எண் : 98400 54900/ 044-2474 2433



S.J.N. CONSTRUCTION (P) LTD.,

OFFERS

"BHASKARAA" Residential Enclave Block 'A'

Specially Designed with an Unique concept of an "INDIVIDUAL HOUSE - WITH IN APARTMENT" with all round independent walls.



1. Tollgate (on the Bank of River Kollidam) Trichy.

Be a Providential owner of our Bhaskaraa Residential Enclave

Our concept is different and completion is unique. Fabulous 'Facilities'. Fantastic Amenities - un Compromised quality at affordable rate. Explicit specifications-Extraordinary open space. Serene Atmosphere with significant temples and stupendous provisions in close proximity, leisurely walk space.

Features:

- Free covered car parking
- Reticulated Pipeline gas system (B.P.C.L)
- Two Nos Elevator
- Two Nos staircase
- 12' wide corridor
- VITRIFIED FLOOR TILES
- Exclusive Gym for ladies & children
- Small recreation club for all
- Master bedroom fitted with 1ton A/c for all flats.
- Generator backup for all lights & fans of all flats
- Kitchen working platform made out of granite & Granite Sink with Electric exhaust chimney

SJN-A Place you will be proud to call your own
SJN-Symbol of Human Unity

S.J.N. CONSTRUCTION (P) LTD.,

No.1, Tollgate (on the Bank of River Kollidam), Trichy - 621 216.
Ph: 0431-6538377, 99444-81365, 2418365, 2481365, 94433-81365.
E-mail: dilipriya@rediffmail.com / priyadilip@yahoo.co.in
Loan Arranged from all leading Banks & Financial Institutions.

முகத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும்



• டாக்டர் பாலாஜி

இன்றைய இளைஞர்களும் இளம் பெண்களும் தங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணையாக வருபவர் கல்வியில் சிறந்தவர்களா? அல்லது நல்ல வேலையில் உள்ளவர்களா? என்று பார்ப்பதை விட முகம் அழகாக இருக்கிறதா என்பதையே பெரிதும் விரும்புகின்றனர். இக் காலக்கட்டத்தில் முகம் குறைபாடு சார்ந்த பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடைய வாழ்க்கைநிலை கேள்விக்குறியாக மாறிவருகிறது. இத்தகைய நிலைக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதே எங்களுடைய முழு நேர நோக்கம் என்கிறார் சென்னை தேனாம்பேட்டையில் எஸ்.ஐ.ஈ.டி. கல்லூரி எதிரில் அமைந்துள்ள பாலாஜி பல் மற்றும் முகச்சீரமைப்பு நிலையத்தின் இயக்குநரான டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி அவர்கள். இதுபற்றி அவரிடம் மேலும் கேட்டபோது...

முகக் குறைபாடு பிரச்சனைகளுக்கு முக்கிய காரணம் மரபணுக்கள். அப்படி ஏற்படுகின்ற

• சிகிச்சைக்கு முன்.... பின்...



உதடு மற்றும் அண்ணப்பிளவு, தாடைக் குறைபாடுகள் சார்ந்த பிரச்சனைகளை சரிசெய்வதற்கு முகச்சீரமைப்பு துறையில் நவீன சிகிச்சை முறைகள் வந்துவிட்டன.

முகக் குறைபாடுகளில் மிக முக்கியமானவை முக எலும்பு குறைபாடு பிரச்சனை. இதில் மேல்தாடை எலும்புகள் சற்று முன்னோக்கிக் காணப்படுவதை 'மேக்ஸிலரி புரோக்நாத்திசம்' என்கிறோம். இதனை 'மேக்ஸிலரி ஆஸ்டியோட்டமி' எனப்படும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் சீரமைத்து விடலாம்.

• சிகிச்சைக்கு முன்.... பின்...



உரிமை உங்களுக்கு!



• சிகிச்சைக்கு முன்.... பின்...

அதே போன்று கீழ்த்தாடையின் மிகை வளர்ச்சிக்கு மாண்டிபுலார் புரோக்நாத்திசம் என்று பெயர். இதை கீழ்த்தாடையின் எலும்பை செதுக்கி சீரமைத்து விடலாம்.

குழந்தைப் பருவத்தில் ஒரு பக்க முகம் குறைவளர்ச்சியாக இருந்தால் விலா எலும்பின் வளர்ச்சி மையத்தை எடுத்து குறை வளர்ச்சியில் பொருத்தி சீரமைத்து விடலாம். இதுவே பருவம் கடந்த பின் சீரமைக்க வேண்டும் என்றால் டிஸ்டிராக்ஷன் முறைப்படிதான் சீரமைக்க வேண்டும்.

அண்ணத்தில் பிளவு உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பெரும்பாலும் மேல்தாடை வளர்ச்சி சுருங்கியிருக்கும்.



• சிகிச்சைக்கு முன்.... பின்...

எனவே கீழ்த்தாடை பற்களை விட மேல்தாடை பற்கள் உள்ளே அடங்கி இருக்கும். கீழ் உதடு, மேல் உதட்டை விட முன்னோக்கியும் இருக்கும். அதற்கு முக்கியக் காரணம் மேல்தாடை குறைவளர்ச்சியாகக் காணப்படுவதுதான். இதற்குப் பற்சீரமைப்பு செய்தால் மட்டும் போதாது. மேல்தாடை வளர்ச்சி அடைய மேக்ஸிலரி அட்வான்ஸ்மெண்ட் என்கிற அறுவை சிகிச்சை மூலமோ அல்லது டிஸ்டிராக்ஷன் முறைப்படியோ எளிதில் சீரமைத்து விடலாம்.

மூக்கின் மேல் பகுதி எலும்பாலும் கீழ்ப்பகுதி குருத்தெலும்பாலும் ஆனது. எலும்புப் பகுதி சில பேருக்கு விரிந்து காணப்படும். மூக்கின் இயல்பான தோற்றத்தையே அது மாற்றிவிடும். எனவே விரிந்துள்ள மூக்கின் எலும்பைச் செதுக்கி சரியான அளவுக்கு மாற்றிவிடலாம்.

இந்தச் சிகிச்சை மூக்குக்கு உள்ளேயே செய்யப்படுவதால் வெளியில் எந்தவிதமான தழும்பும் தெரியாதவண்ணம் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம் என்கிறார் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி அவர்கள்.

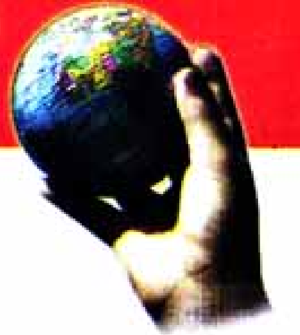
மேலும் விவரங்களுக்கு :

044-2432 6622/2432 6623 /2433 1696

E-mail:smbalaji@eth.net

• சிகிச்சைக்கு முன்.... பின்...





''நேற்று இரவு முழுக்க தூக்கமேயில்லப்பா'' என்று பகலில் கோவைப்பழ கண்களுடன் தூங்கி வழிந்து கொண்டு உங்கள் தோழிகள் யாராவது தினமும் புலம்புவதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். தூக்கமின்மை- அதிக தூக்கம்; இரண்டுமே பிரச்னைக்குரிய, தீர்வு காண வேண்டிய விஷயங்கள்தான். அதற்கான டிப்ஸ்களைத் தருகிறார் அப்போலோ மருத்துவமனையின் நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர் எ. பன்னீர்.

தூக்கம் உன் கண்களை...

• நம் உடலிலேயே உயிர் கடியாரம் ஒன்று இயங்குகிறது. காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டுமென்றால் இரவு தூங்கும் முன் அந்த உணர்வோடு படுத்தால் போதும். காலை விழிப்பு வந்து விடும். இதை 'சர்கேடியம் ரிதம்' என்பார்கள்.

• நமது மூளையில் உள்ள ஐபோதெலாமஸ் செல்கள்தான் நம்மை தாலாட்டி விட்டு கனவு லோகத்துக்கு அழைத்துச் செல்கின்றன. தூக்கம் - விழிப்பு, ஆன் - ஆஃப் ஸ்விட்ச் போடும் பொறுப்பு பொன்ஸ் தெலாமஸ் என்னும் செல்களின் வேலை.



• படுத்தால், உடனே தூக்கம் வராமல் இருப்பதற்கு இரண்டு காரணங்கள். ஒன்று உடல்ரீதியானது; மற்றொன்று மனரீதியானது.

• முட்டிவலி, கைகுடைச்சல், வயிற்று வலி, தலைவலி என்று வலிகள் காரணமாகத் தூக்கம் வராமல் போகலாம். இவையெல்லாம் ஒரு பக்கம் இருக்க, சர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா மற்றும் வேறு பல நோய்கள் காரணமாகவும் தூக்கம் பாதிக்கப்படலாம். இவை உடல் ரீதியிலானவை.

• மற்றபடி ஏதோ தவறு செய்து விட்டு குற்ற உணர்வினால் பாதிக்கப்பட்டு, சஞ்சலப்படுவது, அழுத்தம் கொடுக்கும் அலுவலக வேலை, கடன் தொல்லை, கணவன் - மனைவி மோதல், காதல் ஏமாற்றம், அனாவசிய பயம் போன்ற மனரீதியான காரணங்களாலும் தூக்கம் பாதிக்கப்படும்.

• தூக்கமின்மை ஒரு வியாதியே. சில கேஸ்களில் இந்த வியாதி மரணத்தில் கூட முடியும்.

• எப்படி தூக்கம் வராதது ஒரு வியாதியோ அது போலத் தேவைக்கு அதிகப்படியாகத் தூங்கி வழிந்து கொண்டிருக்கும் கும்பகர்ணனிஸமும் ஒரு வியாதியே. இதற்கு ஹைபர்ஸோம்னியா என்று பெயர். இந்த வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சாப்பிட்ட எட்டே நிமிடத்தில் குறட்டை விடுவார்கள்.

• தூக்கம் வராததற்குக் காரணமாக உள்ள உடல் - மனப் பிரச்னைகள் எல்லா''

வற்றிற்கும் மருத்துவத் தீர்வு உண்டு. அதே போல் அதிக தூக்கத்துக்கும் நிவாரணம் உண்டு!

♦ என்னதான் போரடிக்கிற புத்த கத்தை எடுத்துப் படித்தாலும், பலருக்குத் தூங்குவதில் ஸ்டார்ட்டிங் டிரபுள் உண்டு. சிலர் தூங்கி விட்டாலும் இடையில் விழிப்பு வந்து, தூக்கம் மீண்டும் வராமல் பல தடவை பாத்ரூம் போய் வருவதும், மாடிக்குப் போய் வானத்து நட்சத்திரங் களை எண்ணுவதும், மின் விளக்கைப் போட்டு மற்றவரைத் தொந்திரவு செய் வதும் உண்டு.

♦ ஆரோக்கியமாக இருக்கும் உங் களுக்கு நல்ல தூக்கம் வர வேண்டுமென் றால், இரவில் வயிறு முட்ட சாப்பிட வேண்டாம். அதே போல் லேட்டாகத் தூங்கும் போது, கரம் மசாலா அசைவ சமாசாரங்களை ஒரு வெட்டு வெட்டி வயிற்றில் உள்நாட்டுப் போரை உண்டாக் கித் தூக்கத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

♦ பகலில் தூங்கவே கூடாது. இரவில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கி, காலையில் குறித்த நேரத்தில் விழித்துக் கொள்ளப் பழக வேண்டும். இந்தக் கட்டுப்பாட்டுக்கு, 'ஸ்லீப் ஹைஜீன்' என்று சொல்வார்கள்.

♦ இரவு நன்றாகத் தூக்கம் வர, காலை வெயில் உங்கள் மேல் படுவது நல்லது. முற்றிலும் இருட்டில் தூங்காமல் மனதை மயக்கும் இசையின் பின்னணியில் தூங்க லாம்.

♦ கால்கள் குடைச்சல் என்பது தூக்கம் வராததற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம். சிலரைப் பார்த்தால் புரண்டு, புரண்டு தூக்கம் வராமல் கால்களை மாற்றி, மாற் றிப் போடுவார்கள். தூக் கத்தில் எழுந்து நடப்ப வர்கள், அலறி எழு பவர்கள், பல்லை 'நறநற' என்று கடிப்ப வர்கள் என்று பலரக மான தூக்க வியாதிகள் உண்டு.



♦ தூக்கமின்மை என்பது இருபாலா ருக்கும் பொதுவானது என்றாலும், பெண் களைப் பொறுத்தவரை மெனோபாஸ் சம யத்தில் தூக்கமின்மை வாட்டும் வாய்ப்பு உண்டு.

♦ தூக்க மருந்து எதையும் தொடர்ந்து மூன்று வாரத்துக்கு மேல் பயன்படுத்தக் கூடாது.

♦ தூக்க மருத்துவரைக் கண்டு சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் தூக்க மின்மை - அதிக தூக்கம் இரண்டையும் சமாளித்து ஆரோக்கியமாக வாழலாம். நிம்மதியான தூக்கம் உடல், மனம் இரண் டையும் அமைதியாக வைத்து, உங்கள் வாழ்வை மேலும் இனிமையாக்கும்.

- ஸ்ரீநி

படம் : ராஜன்

ENJOY POURNAMI (FULLMOON NIGHT) AT MANASAROVER

திருக்கயிலாயம்-மானஸரோவர்-முக்திநாத்

9-ம் ஆண்டு புனித யாத்திரை புறப்படும் மாதங்கள்

மே, ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்ட் , செப்டம்பர், அக்டோபர் 2007

காட்மண்டில் இருந்து (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து பின் காட்மண்டு வருவதற்கு 15 நாட்கள் ஆகும். அனைத்து கட்டணம் உட்பட **ரூ.49,400/-** மட்டுமே.

சென்னையிலிருந்து இரயில் மூலம் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் இரயில் மூலம் சென்னை வருவதற்கு 20 நாட்கள் ஆகும். இரயில் கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) **ரூ.52,400/-** மட்டுமே.

டெல்லியிலிருந்து விமானத்தில் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் விமானம் மூலம் டெல்லி வருவதற்கு 16 நாட்கள் ஆகும். விமான கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) **ரூ.58,400/-** மட்டுமே.

சிவாச்சாரியார்கள், திருமுறை ஓதுபவர்கள், டாக்டர்கள் மற்றும் குரூப்பாக வருபவர்களுக்கு கட்டணத்தில் சலுகை. பாஸ்போர்ட் மிக அவசியம். பாஸ்போர்ட் இல்லாதவர்களுக்கு ஏற்பாடு செய்து தரப்படும்.

திருக்கயிலாயம், மானஸரோவர், முக்திநாத் திருப்பயணத்தின் சிறப்பம்சங்கள்

♦ மானஸரோவரில் கயிலைநாதர் முன்பு துறவியரைக்கொண்டு சிறப்பாக பூஜை, ஹோமம் செய்யப்படும் ♦ மானஸரோவரில் வேணி தானம், தாம்பத்ய பூஜை, முன்னோர் வழிபாடு (திதி) வஸ்திரதானம், ஜலதீபம் ஏற்றவும் ஏற்பாடு செய்யப்படும். ♦ ஒரு ஜீப்பில் (New Jeep) 4 அன்பர்களை மட்டுமே அழைத்துச் செல்கிறோம் ♦ திருக்கயிலை திருப்பயணம் வீடியோ எடுக்கப்படும் ♦ யாத்திரை காலம் முழுவதும் ஆசாரமான அனுபவமிக்க பிராமணாள் உணவு ♦ மருத்துவ வசதி ♦ குளிருக்கு ஏற்ற பாதுகாப்பான தங்குமிடங்கள் (Mud Houses) ♦ உயர்மட்ட அழுத்தத்திற்கேற்றபடி அதிக நாட்கள் தங்கிச் செல்லுதல் ♦ சென்னையிலிருந்து, திருக்கயிலாயம் சென்று கிரிவலம் வந்து திருக்கயிலைநாதனை தரிசித்து ஊர் திரும்பி வரும்வரை நாங்கள் கூடவே இருந்து சிறப்பான சேவை செய்கிறோம்.

தென்னிந்தியாவில் இருந்து ஆன்மீக அன்பர்களை அதிகமாக அழைத்து செல்லும் அனுபவமிக்க ஒரே நிறுவனம்



TO GET BEST SERVICE TRUST THE SPECIALIST

ஸ்ரீ அன்னபூரணி யாத்ரா சர்வீஸ்

(Specialist in Holy Mt.Kailash - Manasarovar & Mukthinath Yatra)

68, நடுத்தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

Cell : 99400 82323 / 94446 76757 (24 Hrs)



SPECIAL CARE FOR SENIOR CITIZENS



1. முருகப்பெருமானின் கொடியில் உள்ள பறவை எது?

அ) மயில் ஆ) கோழி

இ) சேவல் ஈ) புறா

2. சகுந்தலையை வளர்த்த முனிவர் யார்?

அ) துர்வாசர் ஆ) வசிஷ்டர்

இ) கன்வர் ஈ) விசுவாமித்திரர்

3. பக்தர் அன்னமாச்சாரியார் உருகி வழிபட்ட தெய்வம் எது?

அ) சிவபெருமான்

ஆ) பாண்டுரங்கர்

இ) சரஸ்வதி ஈ) வெங்கடாஜலபதி

4. அனுமனின் தாய் யார்?

அ) சபரி ஆ) அஞ்சனா இ) அகலிகை ஈ) லோபாமுத்திரை

ரூ. 10,000 பரிசு

வழங்குவோர்



5. தேவேந்திரனின் வெள்ளை யானையின் பெயர் என்ன?

அ) ஐராவதம் ஆ) காமதேனு இ) கற்பகம் ஈ) கஜராஜன்

6. ஸ்ரீ தர்மசாஸ்தாவின் வாகனம் எது?

அ) புலி ஆ) காளை இ) கருடன் ஈ) குதிரை

7. 'காணிநிலம் வேண்டும்' என பாரதி வேண்டுவது எந்த தெய்வத்திடம்?

அ) காளி ஆ) பராசக்தி இ) விநாயகர் ஈ) கண்ணன்

8. எந்த நாளில் பரமபதம் ஆடினால் நல்லது என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது?

அ) தீபாவளி ஆ) ஆடிப்பெருக்கு இ) தைப்பூசம் ஈ) வைகுண்ட ஏகாதசி

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

கலைப் பொருள் பராமரிப்பு மற்றும் விற்பனையாளர்களான 'ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ்' நிறுவனத்தினர் ஆன்மிகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மாதா மாதம் ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வழங்குகிறார்கள். இம்மாதப் போட்டிக்கு, குலுக்கல் முறையில் 20 நபருக்கு தலா ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருட்கள் பரிசளிக்கப்படுகின்றன.

எங்கே... உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

போட்டி விதிகள் : ஆன்மிக விடைகளை, கேள்விக்கு எதிரே உள்ள கட்டத்திலேயே நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். **ஜெராக்ஸ் கூடாது!**

பெயர் : ....

விலாசம் : ....

....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

ஈமெயில் : ....

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மிகப் போட்டி - 4,

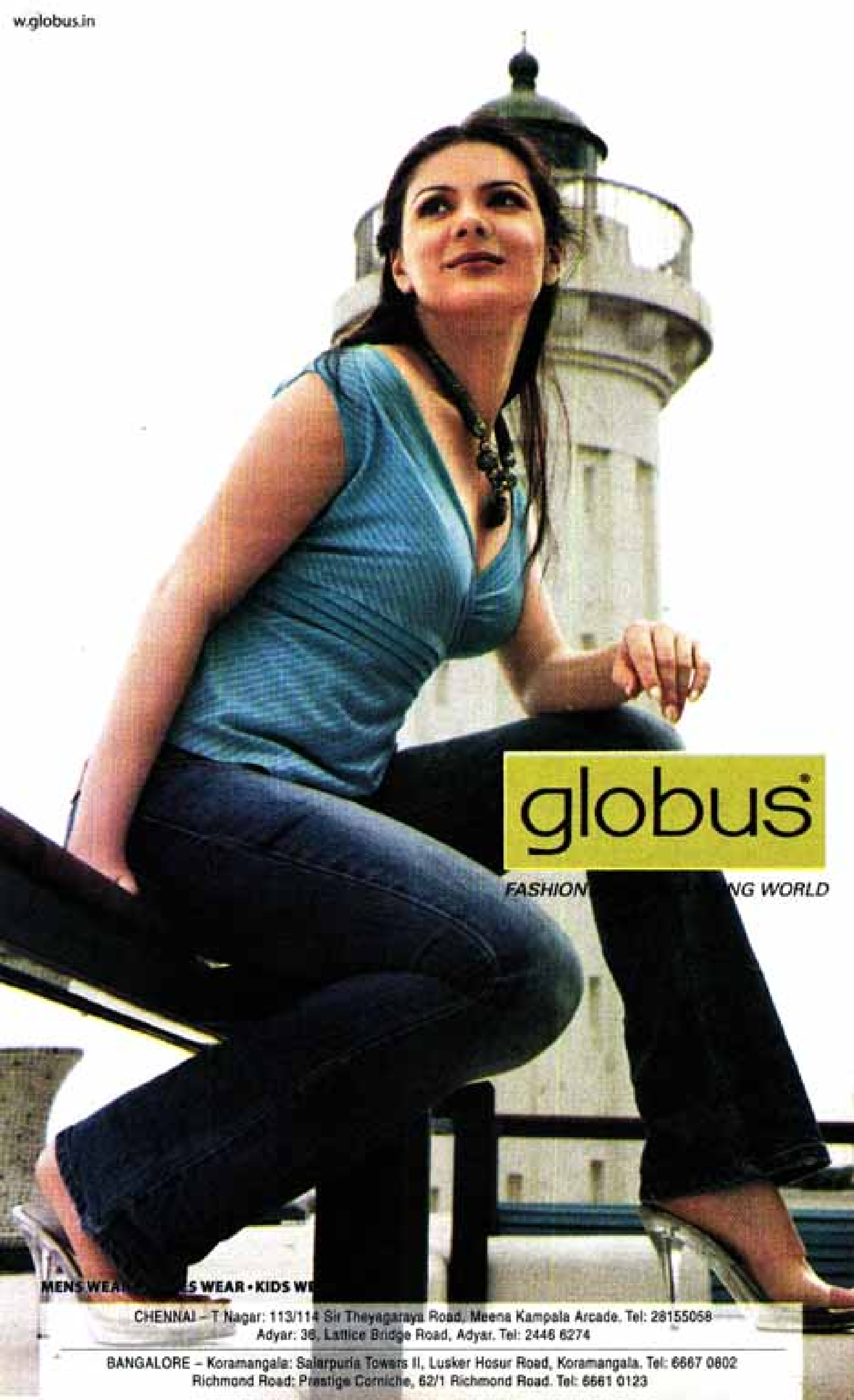
மங்கையர் மலர்,

47 ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு,

சென்னை - 32.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

கடைசித் தேதி : 15.4.2007



w.globus.in
globus
FASHION
NG WORLD
MENS WEA
S WEAR • KIDS WE
CHENNAI – T Nagar: 113/114 Sir Theyagaraya Road, Meena Kampala Arcade. Tel: 28155058
Adyar: 38, Lattice Bridge Road, Adyar. Tel: 2446 6274
BANGALORE – Koramangala: Salarpuria Towers II, Lusker Hosur Road, Koramangala. Tel: 6667 0802
Richmond Road: Prestige Corniche, 62/1 Richmond Road. Tel: 6661 0123

மினிதொடர்-2

சென்ற இதழின் கதைச் சுருக்கம்

தகாத உறவில் பிறந்தவன் அபிஷேக். வளர்ந்து, பெரிய பதவிக்கு உயர்ந்தும், பெற்றோர்கள் தன்னைப் புறக்கணித்து விட்டதால், மற்ற உறவுகளைப் பற்றி நினைக்கவே தயங்குகிறான். அவனது வாழ்வில் நுழையும் ரேகா, அவனை நெருங்க விரும்பும்போதெல்லாம், அபிஷேக் தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு நழுவுகிறான். அபிஷேக்கின் காம்ப்ளெக்ஸ், ரேகாவுக்குப் புரியாத புதிராகிறது.

லக்ஷ்மி ரமணன்

"**வா**ங்க தம்பி." - ரேகாவின் தாத்தா முத்துசாமி வரவேற்றார்.

கூடத்தில் தொங்கிய வண்ணத் தோரணங்களும் அலங்காரங்களும் அவனுக்குத் திகைப்பை அளித்தன.

"இன்னிக்கு என்ன விசேஷம்?"

அவர் பதில் சொல்லுமுன் உள்ளிருந்து வந்த சிறுவனையும் இளம் பெண்ணையும் அறிமுகப்படுத்தினார்.

"இது ரேகாவின் தம்பி லட்சுமணன்; தங்கை லாவண்யா."

"இன்னிக்கு உங்க வீட்டுலே ஏதாவது பூஜையா தாத்தா?" அபிஷேக் ஆவலை அடக்க முடியாமல் கேட்டான்.

"ரேகாவுக்குப் பிறந்தநாள்."

"அடேடே... நான் போய் ஏதாவது கிஃப்ட் வாங்கி வருகிறேன்."

"வேண்டாம்... நீங்க வந்ததே எங்களுக்குப் பெரிய கிஃப்ட்! வாங்க ரேகாவின் அப்பா சரபேசனை அறிமுகப் படுத்தறேன்" தாத்தா அவனை அழைத்துச் சென்றார்.





உறவைத் தேடி...!

"வாங்க!" ரேகாவின் தாய் வரவேற்றாள்.

ரேகாவைச் சுற்றி எத்தனை கோப்பான குடும்பம்! கொடுத்து வைத்தவள். அவன் மனதில் சின்னப் பொருமல்.

லாவண்யா ஜூஸ் டம்ளருடன் அறைக்குள் நுழைந்தாள்.

"வேண்டாம்மா" சரபேசன் முகத்தைச் சுளித்தார்.

"ப்ளீஸ்... குடிச்சுடுங்க அப்பா. ரேகா அக்கா கோபிப்பாங்க" ரேகாவின் பெயரைக் கேட்டதும் சரபேசன் மறுக்காமல் சொன்னபடி செய்தார்.

அடுத்த பத்து நிமிடங்களில் அவனுக்கு ரேகாவுக்கு அந்த வீட்டில் அளிக்கப்பட்ட மரியாதை கலந்த பாசமும், பரிவும் புரிந்தது. அவளைச் சுற்றி எத்தனை அழகான அன்புவட்டம்! தாத்தா, பெற்றோர்கள் தம்பி, தங்கை. அவர்கள் எதிரில் தான் மட்டும் தனியனாக, யாருமில்லா அகதியாக நிற்கிறோமோ?

"வாங்க சார்..." ரேகா சாதாரண காட்டன் புடவையில் அப்போது தான் பூத்த மலரைப்போல் அழகாக இருந்தாள்.

"பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்கள்."

"தேங்க்ஸ்... அதை விடுங்க... நான் என்ன சின்னக் குழந்தையா - பிறந்தநாள் கொண்டாட... இவங்க எல்லாம் சொன்னால் கேட்காமல் அமர்க்களப்படுத்திக்கிட்டிருக்காங்க."



சரபேசன் உள்பட அத்தனை பேரும் அவனிடம் அன்போடு பேசினார்கள். கலகலப்பாகப் பழகினார்கள். அவன் பயந்ததைப் போல் அந்தரங்கத்தை உரசுகிற மாதிரி எந்தக் கேள்வியையும் கேட்கவில்லை. இருந்தாலும் அவனுக்குள் ஒரு தவிப்பு. தனக்கு மட்டும் உறவு என்று அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ள யாருமே இல்லையே.

அவனுடைய ஆர்வங்கள், சந்தோஷங்கள், சோகங்கள் எல்லாவற்றையும் பகிர்ந்து கொள்ள யார் இருக்கிறார்கள்? நினைத்துப் பார்க்கையில் அவன் மனதில் வெறுமை படர்ந்தது. வழக்கம் போல் மௌனமானான்.

அவன் விடைபெற்ற பிறகும் ரேகா நெடுநேரம் அவனைப் பற்றியே யோசித்தாள்.

அவனுடைய பிரச்னைதான் என்ன?

இயல்பாகவே அவன் சிநேகபாவத்துடன் பழகுகிறவனாகத்தான் தெரிந்தான். ஆனால் திடீரென்று அவனிடம் ஏதோ ஒரு தயக்கம் வந்துவிடுகிறது. ஒதுங்கிப் போக நினைக்கிறான். அது எதனால்? அவனைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் அவளுக்கு ஏற்பட்டது. அதை எப்படிச் செயல்படுத்துவது?

தன் தந்தையைப் பார்க்க அவன் வந்ததற்கு நன்றி தெரிவிக்க நாளை ஃபோன் செய்து பேசலாமா?

“அபிஷேக் சாருக்கு சின்ன ஆக்ஸிடென்ட்; மருத்துவமனையில் அட்மிட் ஆகி இருக்கிறார்'' - அன்று காலை அலுவலகத்தில் காரியதரிசி சொன்னதும் ரேகா பதறிப் போனாள். விவரங்களைக் கேட்டுக் கொண்டு அழகிய மலர்க் கொத்துடன் விரைந்தாள்.

அவளைக் கண்டதும் அவன் முகம் மலர்ந்தது.

''வாங்க... உங்களுக்கு எப்படித் தெரிந்தது?''

''ஆபீசில் சொன்னாங்க.. காலையில் ஜாகிங் பண்ணிக்கிட்டிருந்தவரைத் துரத்தி வந்து ஆட்டோக்காரன் இடிச்சுட்டானாமே..''

''தலையில் இலேசான அடிதான். இருந்தாலும் ஸ்கேன் அது இதுன்னு எல்லா டெஸ்டும் பண்ணணும்னாங்க. நீங்க என்னைப் பார்க்க வந்து விசாரிக்கணும்னு விதிச்சிருக்கு. அதுதான்...''

''உங்களுக்கு ஆக்ஸிடென்ட் ஆயிடுச்சுன்னு கேட்டுக் கொஞ்சம் கவலையாயிருந்தது.''

''எதுக்குக் கவலை? உங்களுக்கு நான் உறவுகூட இல்லையே.''

''நட்பு! அதை நான் மதிக்கிறேன்.''

''சொந்தமில்லாத பந்தங்களுக்கு அஸ்திவாரமே கிடையாது. அந்த நிலையில் உறவு நீடிக்க முடியுமா?''

''ஓ..இதுதான் உங்கள் பிரச்னையா?''

''என்னைப் பெத்தவங்க யாருன்னே எனக்குத் தெரியாது. அநாதை இல்லத்தில் வளர்ந்தேன். எந்த உறவுமே எனக்கில்லை. என் நிலைமையில் நீங்கள் இருந்தால்தான் என் மனநிலை புரியும்.''

''உறவுன்னு நீங்க எதை நினைக்கிறீங்க?'' ரேகா கேட்டாள்.

''ரத்த சம்பந்தப்பட்ட உறவு; தாத்தா, அம்மா, அப்பா, தம்பி, தங்கைகள், என்று உங்களுக்கு இருப்பதைப் போல்...

ரேகா சிரித்தாள்.

''இதில் சிரிக்க என்ன இருக்கு?''

''நீங்க சொல்றது இயற்கையிலேயே ஒருத்தருக்கு அமைகிற உறவுகள். அடுத்த வட்டத்தில் கல்யாணம், நட்பு போன்ற வற்றால் அமையும் உறவுகள்.''

''நான் சொல்ல வந்தது....''

''இன்னும் நான் முடிக்கவில்லை. இப்போ என்னைப் பாருங்க. பெத்தவங்களை, சின்ன வயசிலேயே சாலை விபத்தொன்றில் பறிகொடுத்தேன்'' ரேகாவின் கண்களில் நீர் பளபளத்தது.

பட்டுப் புடைவைக்கு நடுவே நாப்தலின் உருண்டைகள் வைக்கும் போது ஒரு மெல்லிய துணியில் கட்டி வைக்க வேண்டும். நேரடியாகப் பட்டுப் புடைவையில் வைக்கக் கூடாது!

- ஆர்.கே. பொன்னி, காரைக்கால்.



தன்னார்வத் தொண்டர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு...

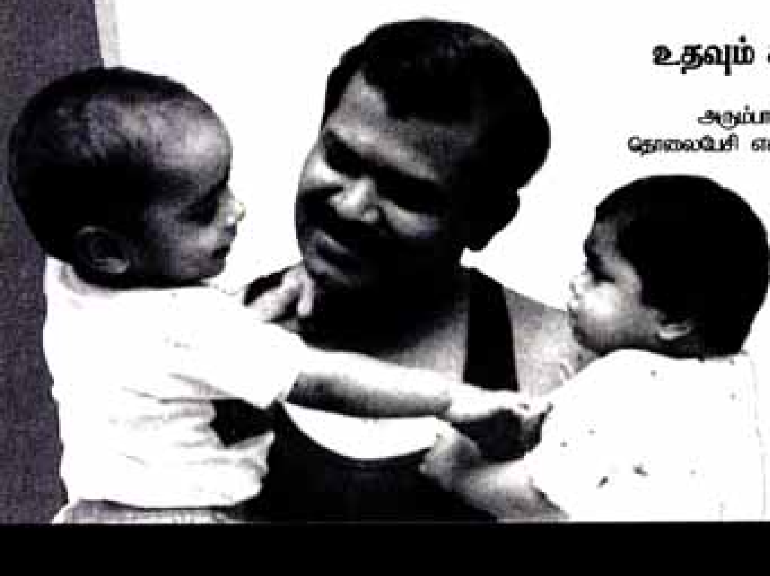
உதவும் கரங்கள் என்ற தொண்டு நிறுவனம் ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அடைக்கலம் கொடுத்துக் காப்பாற்றிவருவது குறித்து நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். பொதுமக்களின் நன்கொடையைக் கொண்டு இயங்கிவரும் இந்த அமைப்பு, பெற்றோரால் கைவிடப்பட்ட குழந்தைகள், சமூகத்தால் ஒதுக்கப்பட்ட பெண்கள், முதியவர்கள், மனநலம் பாதிக்கப்பட்டோர், மூளை வளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகள், ஆகிய 1800 பேர் கொண்ட மாபெரும் குடும்பத்தைப் பல ஆண்டுகளாக ஆதரவளித்துக் காப்பாற்றி வருகிறது. இந்த அன்புப் பணியில் ஆர்வத் தொண்டர்களாகச் சேர்ந்து பணியாற்ற உங்களுக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

35 வயது முதல் 50 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். உணவும் தங்குவதற்கான வசதியும் கிடைக்கும். அதோடு உதவித்தொகையாக மாதம் ரூ.1,000 அளிக்கப்படும். ஆதரவற்ற மக்களுக்கு அன்புடன் தொண்டாற்றும் ஆர்வமுள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பிள்ளைகளைப் பேணிக் காப்பதற்கு தாய்மார்கள், உடனிருந்து ஆதரவளிப்போர், ஆசிரியர்கள், காவலர்கள், சமையற்காரர்கள், செவிலியர்கள், தோட்டக்காரர்கள், உதவியாளர்கள் ஆகியோருக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
விண்ணப்பங்கள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி.

உதவும் கரங்கள்
460 என்.எஸ்.கே.நகர்
அரும்பாக்கம், சென்னை 600 106
தொலைபேசி எண்கள் 26216321 26260818
99401 88011



உதவும் கரங்களுக்கு வழங்கப்படும் நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிச்சட்டம் 80 ஜியின் கீழ் வரி விலக்கு உண்டு.

திருமணத்திற்கு வருபவர்களில், பலரையும் போட்டோவும், வீடியோவும் எடுக்கிறோம் தானே...

பல வருடங்களாக நம் இல்லத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள், தோட்டக்காரன், கார் டிரைவர் இவர்களையும் அழைத்து குடும்ப போட்டோ எடுத்தால், உள்ள நிறைவுடன் வாழ்த்துவார்களே...

- என். கோமதி,
நெல்லை - 7.



"என்ன... உன் வீட்டிலே நான் பார்த்தது உன் பெற்றோர் இல்லையா?"

அவள் இல்லை என்று தலையசைத்த வண்ணம் தொடர்ந்தாள்.

அப்பா வழியில் ஒரு பெண், அத்தை உறவு முறையாக வேண்டும். அவள் என்னை எடுத்து வளர்த்துப் படிக்க வைத்தாள். பிறகுதான் தெரிந்தது. அவள் எத்தனை சுயநலமானவள் என்று. அவளுடைய நான்கு பெண்களை நல்ல இடத்தில் திருமணம் செய்துகொடுக்க என் பெற்றோர் விட்டுச் சென்றிருந்த பணம் தேவைப்பட்டது. அதன் பிறகு என்னை வீட்டை விட்டுத் துரத்தாத குறையாக வெளியேற்றினார்கள்.

நல்லவேளையாய் அதற்குள் என் படிப்பை முடித்திருந்ததால் வேலை கிடைத்தது. தாத்தா முத்துசாமியை ஒரு நாள், கோயிலில் மயக்கமடைந்த நிலையில் பார்த்தேன். யாருமே இல்லாத தனியாளாகத் தடுமாறிக் கொண்டிருந்த அந்த வயதானவரை என் தாத்தாவாக ஏற்றுக் கொண்டு வீட்டுக்கு அழைத்து வந்தேன். அடுத்து சரபேசனும் அவர் மனைவியும்- மகன், மருமகளால் புறக்கணிக்கப்பட்டவர்கள். நீங்கள் பார்த்த லாவண்யா சித்திக் கொடுமை தாங்காமல் வீட்டை விட்டு ஓடிவந்து என் தங்கையானவள். லட்சுமணனின் தந்தை குடிவெறியில் தன் மனைவியைக் கொன்றுவிட்டு ஜெயிலுக்குப் போனவர், அவமானத்தில் தற்கொலை செய்துகொண்டார். நீங்கள் மாலையில் வந்து போன பிறகு இன்னொரு உறவு எனக்குக் கிடைத்தது. 'நீதி' என்கிற பெண் கணவனால் புறக்கணிக்கப்பட்டுவிட்ட நிலையில் என்னைத் தேடி வந்தாள். என் மூத்த சகோதரியாய் என்னுடன் தங்கிவிட்டாள்.

"என்னோடு இருப்பவர்கள் வெவ்வேறு காரணத்துக்காக தங்கள் உறவுகளைத் துறக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டதால் விலகி வந்தவர்கள். ஒரே கூரைக்குள்ளே அன்னியோன்னியமாய் ஆதர்ச குடும்பமாய் இருக்கிறோம். நான் சொல்லியிருக்காவிடில்...உங்களுக்கு இந்த ரகசியம் தெரிந்தே இருக்காது."

"நிஜமாவா?" அபிஷேக் அவளை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தான்.

"இல்லாத உறவுகளை நினைத்து ஏங்காமல், புதிதாகக் கிடைக்கிற உறவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு சந்தோஷமாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ளலாமே. வீட்டு நிர்வாகத்தில் அனைவருமே எங்க சக்திக்கு ஏற்றபடி பங்கு கொள்கிறோம். அன்பையும் பாசத்தையும் இணைந்து, உணர்ந்து பகிர்ந்து கொள்கிறோம்."

அபிஷேக் தெளிவடைந்தவனாய் அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"நான் கிளம்பட்டுமா?" அவள் புன்னகையுடன் எழுந்தாள்.

"ஒன் மினிட்."

"சொல்லுங்க..."

"உங்கக் குடும்பத்தில் நானும் ஒருவனாக வரலாமா?"

"நிச்சயம் வரலாம்."

"ஐ மீன்... ரேகா என்கிற ஆதர்ச யுவதியின் கணவனாக."

"என்ன!" ரேகா ஆச்சரியப்பட்டாலும் முகத்தில் வெட்கச் சிவப்பேறியது.

(முற்றும்)

பூரணகுணம் தரும் அற்புத சிகிச்சை!

மாரடைப்பு ஏற்பட்டு விட்டால், முதலில் ஆஞ்சியோகிராம் அடுத்து பலூன் ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி அல்லது பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை என்பது தான் தீர்வு என்று பொதுவாகக் கூறுகின்றனர்.

ஆனால், "உடலில் ஒரு சிறு கீறல் கூட இல்லாமல் இருதய ரத்தநாளங்களில் காணப்படும் அடைப்புகளை நீக்கி பூரண குணமடையச் செய்ய முடியும்" என்கிறார், அறுவை சிகிச்சை இல்லாத அற்புத சிகிச்சையை அளித்து வரும் ஆக்ஸி மெட் மருத்துவமனையின் டாக்டர் அயாஸ் அக்பர்.



ஆக்ஸிமெட்டும் ஹியூமா மருத்துவமனையும் இணைந்து, அதிநவீன உலகத்தரம்வாய்ந்த ஆராய்ச்சிக்கூடம் (ISO-2000 சான்று பெற்றது) ஒன்றை நடத்தி வருகிறது. இங்கு அனைத்து பரிசோதனைகளும் ஒரே இடத்தில் அதுவும் குறைந்த விலையில் செய்யப்படுகின்றன.

ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் கிலேஷன் சிகிச்சை மூலம் முழு நிவாரணம் தந்து மருத்துவப் புரட்சி செய்து வருகிறார்கள். கிலேஷன் சிகிச்சை முறை மூலம் அடைபட்ட ரத்தநாளங்கள் அடைப்பு நீங்கி விரிவடைகின்றன. இதனால் வலியோ, பக்க விளைவுகளோ, மருத்துவமனையில் தங்கும் அவசியமோ கிடையாது. ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் இரண்டரை மணி நேரம் என்று சிகிச்சை இரண்டு முதல் மூன்று மாதங்களுக்குச் செய்யப்படும். நோயாளியின் அன்றாட இயல்பு வாழ்க்கையில் எந்த மாறுதலும் இல்லாமல் இச்சிகிச்சையைப் பெற்று முழு குணமடையலாம்.

அதுமட்டுமல்லாமல் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் கிலேஷன் சிகிச்சைக்குப்பின் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு இதய நாளங்களில் உள்ள அடைப்புகள் நீக்கப்பட்டுவிட்டன என்று உறுதிசெய்யப்படுகிறது.

பைபாஸ் செய்தும் நெஞ்சுவலி குறையாதவர்கள், அறுவை சிகிச்சைக்கு வலிமை இல்லாதவர்கள் அல்லது பயப்படுபவர்கள், சர்க்கரை வியாதியால் வரும் காங்கிரைன் உள்ளவர்கள் ருமடாய்டு ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனப்படும் நாட்பட்ட மூட்டுவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் ஆகியோருக்கும் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் மருத்துவ உதவி அளிக்கப்படுகிறது.



"என்னது, இந்த மாதம் மளிகை சாமான் லிஸ்ட்ல வெந்தயம் 1 கிலோ போட்டிருக்கே சுமதி. வழக்கமா இவ்வளவு இருக்காதே..." கணவர் கேட்க,

"எல்லாம் காரணமாத்தான்... இதோ இதைக் குடிங்க... மேத்தி டீ..."

"மேத்தி டீயா..."

"ஆமாம்! வெந்தயத்தைத் தண்ணில போட்டு கொதிக்க வச்சது. இந்த வீட்ல எல்லாருக்கும் ஷுகர் ப்ராப்ளம் இருக்கே! இதுக்கு வெந்தயம் சிறந்த மருந்துன்னு இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத்துலேயே சொல்லியிருக்காங்க. ஷுகர் பேஷண்டுகளுக்கு 'hyper

வெப்பம் தணிக்கும்

வெந்தய ரெஸிபிகள்



வெந்தயக் களி:

கோதுமை ரவை - கால் கிலோ,

கசகசா - 1 டீஸ்பூன்,
பாதாம் பருப்பு - 10,
வெந்தயம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

எல்லாம் வறுக்காமல் அப்படியே அரைத்து மாவாக்கவும். பாலைக் கொதிக்க வைத்து, சர்க்கரை சிறிது சேர்த்து, மாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். சிறிது நெய் சேர்க்கவும்.

வெந்தயக் கீரைப் பொடி :

(சின்ன சைஸ்) வெந்தயக் கீரை - 2 கட்டு,
புளி - 2 நெல்லிக்காய் அளவு,
மிளகாய் வற்றல் - 6,
பெருங்காயம் - சிறிது.

வெந்தயக் கீரையை வேர் நீக்கி சுத்தம் செய்து உலரவைக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு பெருங்காயம் பொரித்து, மிளகாய் வற்றல், புளி சேர்த்து வறுக்கவும். அடுப்பை அணைத்து விட்டு, உலர்ந்த வெந்தயக் கீரையைப்

ராஜம் முரளி

glycaemia' என்கிறதுதான் நோயைத் தூண்டுதாம். அதை வெந்தயம் குறைச்சுடுமாம். அது மட்டுமில்லீங்க, உங்க பையனும் பொண்ணும் 'ஃபாஸ்ட் ஃபுட்'னு வெளியே வாங்கிச் சாப்பிடறாங்களே, சீஸ் அது இதுன்னு... அதனால ரத்தத்துல இருக்குற குளுகோஸ், ஸீரம், கொலஸ்ட்ரால், ட்ரைகிளிசராய்ட்ஸ் எல்லாத்தோட அளவும் அதிகமாயிடுமாம். அதிகம் ஆகாம பாத்துக்கற சக்தி வெந்தயத்துக்கு உண்டாம்... விஞ்ஞானபூர்வமா நிரூபிச்சிருக்காங்க... என்றாள் சுமதி."

வெந்தயம்!

போட்டு அந்தச் சூட்டில் இலேசாக வறுத்து, எல்லாம் சேர்த்துப் பொடி செய்யவும்.

வெந்தயக் கீரை சப்பாத்தி (மேத்தி ரொட்டி):

ஒரு கட்டு வெந்தயக்கீரையை சுத்தம்



செய்து, நறுக்கி கோதுமை மாவில் கலக்கவும். 2 பச்சை மிளகாயை அரைத்து மாவில் போடவும். சிறிது ஓமம் சேர்த்து மாவைப் பிசைந்து சப்பாத்திகள் தயார் செய்யவும்.

டிப்ஸ்...டிப்ஸ்...டிப்ஸ்...

ஆரோக்கியத்துக்கு...

● புழுங்கலரிசி நொய்யோடு வெந்தயம் சேர்த்து கஞ்சி வைத்து பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்குத் தரலாம். தாய்ப்பால் சுரக்க வைக்கும் சக்தியும் வெந்தயத்துக்கு உண்டு... அல்லது நெய்யில் வறுத்து பொடி செஞ்சு கொஞ்சம் கோதுமை மாவோட அல்வா பண்ணித் தரலாம்!

● வேனில் காலம் வந்தாசே... கட்டிகள் வந்து விடுமே... கவலையே வேண்டாம்! வெந்தய நீரோ, வெந்தயக் கீரை அரைத்துப் போட்ட விழுதோ... கட்டிகளை காணாமல் போக்கி விடும்.

● அதே போல் கை கால்களில் வீக்கமா? வெந்தயக் கீரை அரைத்த விழுதை தடவிப் பாருங்கள். வீக்கம் அமுங்கி விடும்!

அழகுக்கு...

● வெந்தயக்கீரையை அரைத்து சாறு பிழிந்து வடிகட்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்கு காய்ச்சவும். இதில் 4 அல்லது 5 கடுக்காயும் போட்டுக் காய்ச்சி, தலையில் தடவி வந்தால் பொடுகுக்கு கடுக்காய் கொடுக்கலாம். தலையில் தடவினால் பளபள! காலில் தடவினால் வழவழ!

● வெந்தயக் கீரை சாற்றை, நல்லெண்ணெய் + விளக்கெண்ணெய் சம அளவில் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அந்தத் தைலத்தை கை முட்டி, கால் முட்டி, முக்கியமா கழுத்து இங்கெல்லாம் மசாஜ் போல தேய்த்துப் பாருங்களேன்... அந்த இடங்களுக்குள்ளே இருக்கிற கறுப்பு நிறம் மறைஞ்சே போயிடும்!

தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்
படம் : ஸ்ரீஹரி



மின்சாரத்தை மிச்சப்படுத்துங்க!

விலைமதிப்பற்ற மின்சாரத்தைச் சேமிக்க இதோ சில டிப்ஸ் :



• ஓர் அறைக்கு, 60 வாட் பல்ப்கள் இரண்டை உபயோகப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக 100 வாட் விளக்கு ஒன்றைப் பயன்படுத்தினால் செலவை மிச்சப் படுத்தலாம்.

• மின்சார சாதனங்கள், விளக்குகளில் சேரும் எண்ணெய், அழுக்கு, தூசி போன்றவற்றை அவ்வப்போது துடைப்பதன் மூலம் நல்ல வெளிச்சம் கிடைக்கும்.



• குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கும் எல்லாப் பொருட்களையும் மூடிவைக்க வேண்டும். கதவைத் திறக்கும் போது வெளியிலிருந்து காற்று உள்ளே போவதால் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கம்ப்ரசரானது உள்ளே உள்ள தட்பவெப்ப நிலையைக் குறைக்க கடுமையாக உழைக்கிறது. அதனால் மின்சாரம் அதிகம் செலவாகிறது.





குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவை அடிக்கடி திறக்காமல் இருப்பதால் கணிசமாக மின்சாரம் மிச்சப்படுகிறது.

• வாஷிங் மெஷினில் முழு லோடு துணிகள் போட்டுத் துவைப்பது நல்லது. லோடு குறைவாக இருந்தாலும் செலவாகும் மின்சாரம் அதே அளவுதான்!



• டி.வி. கம்ப்யூட்டர், ஆடியோ, வீடியோ சாதனங்களை உபயோகப்படுத்தாத போது ரிமோட் மோடில் ஆன் செய்து வைக்காமல், மெயின் ஸ்விட்சை அணைத்து வைக்கவும். குறைந்தபட்சம் 15% மின்சாரம் வீணாகிறது.

• டீவி பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது ஃபோன் வந்தால் வால்யூமைக் குறைத்து விட்டு பேசுவதை விட டீவியை அணைப்பதன் மூலமும் கணிசமாக மின்சாரம் மிச்சப்படும்.

• ஏஸி, கிரைண்டர், மிக்ஸி போன்றவற்றை அடிக்கடி சர்வீஸ் செய்து கொண்டால், மின்சக்தி இழுக்காது.

நாம் மிச்சப்படுத்தும் ஒவ்வொரு யூனிட்டும் 'சிறு துளி பெருவெள்ளமாக' நம் நாட்டின் மின்சாரத் தேவையைக் குறைக்க உதவும்.

- என். ரம்யா,
பெங்களூர் - 40.

கிச்சன் க்விஸ்

கிரிஜா மாமியின், கோபத்துக்குக் காரணமானவங்க எல்லாம், உங்க வீட்டுக் கிச்சனுக்குள்ளே ஒளிஞ்சுக்கிட்டு இருக்காங்க! எல்லோரையும் கண்டுபிடிச்சுட்டீங்கனா, 'கிச்சன் ராணி' நீங்கதான்...

யாரோ... யாரோடி!



1. எங்கிட்டே வாலாட்டுனே... குடலை உருவி தூரப் போட்டுவிட்டு மாலையாப் போட்டுக்குவேன்.

2. சேட்டை பண்ணுனே... பல்லைத் தட்டி குருமா பண்ணிடுவேன்.

3. கலரா இருக்கே... அதுக்காக எம்மருமக தங்கத்துக்கிட்டே நிக்க முடியுமா உன்னால...

4. வெள்ளையா, அழகா இருக்கே... தலையிலயா வச்சுக் கொண்டாட முடியும்?

5. புழுத்துப் போன உடம்பை வச்சுக்கிட்டு, உனக்கு கிரீடம் வேறயாக்கும்?

6. மாமாவுக்குத் தெரியாமே உன்னை உள்ள வரவழைச்சதே தப்பு... ரெண்டே நிமிஷத்துல வீட்டையே நாறடிச்சிட்டியே...

7. ஒண்ணுமில்லாத விஷயத்துக்கு என்னை அழவச்சுட்டியேடி... அசடு.

8. மோதிரம் வேணும்னு, அடம்பிடிச்சே, வெட்டி மோர்க்குழம்புல போட்டுடுவேன் ஜாக்கிரதை!

9. இதுக்கு மேலே தடிச்சுட்டுப் போனா... மவளே... முச்சந்திக்கு இழுத்துட்டுப் போயி பீஸ் பீஸாக்கிடுவேன்.

10. எல்லோரும் காளின்னு, உன்னைக் கூப்பிட்டா? ரத்தக்களறியாக இருக்கியே... ராட்சசி!

- என். கோமதி, நெல்லை - 7.

விடைகள் :

1. புடலங்காய், 2. வெள்ளைப்பூண்டு, 3. காரட், 4. தேங்காய்ப் பூ, 5. கத்தரிக்காய், 6. முட்டைக்கோஸ், 7. வெங்காயம், 8. வெண்டைக்காய், 9. பூசணிக்காய் 10. தக்காளி

வண்ணக் கோலங்கள்!

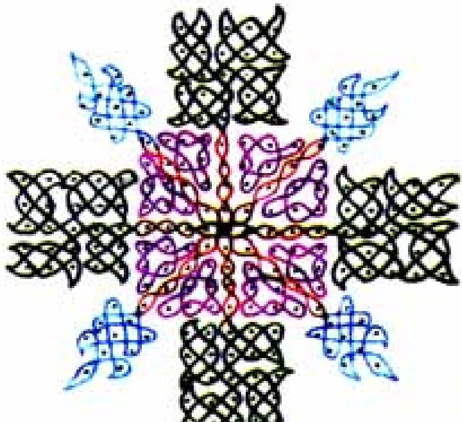


ஸ்ரீ ராமர் பாதம் ரங்கோலிக் கோலம்

- கே. அனுசுயா, திருச்சி - 3.



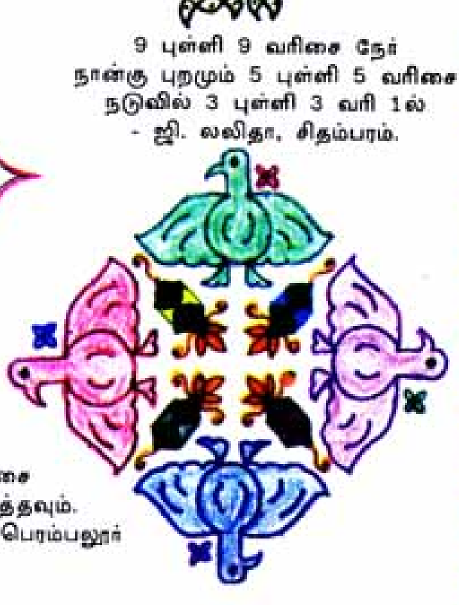
(15 - 8 இடைப்புள்ளி)
- கீதா நாராயணன், மும்பை.



9 புள்ளி 9 வரிசை நேர்
நான்கு புறமும் 5 புள்ளி 5 வரிசை
நடுவில் 3 புள்ளி 3 வரி 1ல்
- ஜி. லலிதா, சிதம்பரம்.

14 புள்ளி 14 வரிசை
- ஜெ. வனிதா ஜெயராம்,
மாந்துரை.





20 புள்ளி 2 வரிசை
நேர்ப்புள்ளி 2-ல் நிறுத்தவும்.
- கலைச்செல்வி பிச்சை, பெரம்பலூர்
மாவட்டம்.



அஜய், பெற்றோருக்கு ஒரே பையன்.
உன்னை டாக்டராக்கிப் பார்க்கணும்டா!
கஷ்டப்பட்டுப் படிக்க வைக்கிறோம். நல்லா படி! புரியுதா?
ஒருநாள்...
அஜய்யோட பிரின்ஸிபல் பேசறேன்... உடனே புறப்பட்டு வாங்க!
ஸாரி ஸார்... உங்க பையன், அவனோட கிளாஸ்மேட்டோட பணத்தைத் திருடிட்டான்.
படம் : பிள்ளை

அடக்கி வைத்த ஆசைகள்!

"கொஞ்ச நாட்களாகவே எங்களுக்கு ஹாஸ்டல் மாணவர்களின் பணமும், இதர பொருள்களும் காணாமல் போவதாக புகார்கள் வந்து கொண்டிருந்தன. சில நாட்களாகவே, உங்கள் மகன் மீது எங்களுக்குச் சந்தேகம். எனவே, அவனை ரகசியமாகக் கண்காணித்தோம். அவன் ஒன்பதாயிரம் ரூபாய் பணத்தைத் திருடுகிறபோது கையும், களவுமாகப் பிடித்து விட்டோம்; அஜய் நன்றாகப் படிக்கிற மாணவன்; எனவே, அவனைப் போலீசில் ஒப்படைக்க நாங்கள் விரும்பவில்லை. இந்தப் பிரச்னை குறித்து உங்களுடன் பேசி, தக்க நடவடிக்கை எடுக்க விரும்புகிறோம்" என்றதும், அஜய்யின் அப்பா மிகவும் ஆடிப்போய்விட்டார். முதல்வரிடம் தமது மகனின் செயலுக்காக ஆழ்ந்த வருத்தம் தெரிவித்து விட்டு, மகனை அழைத்துக் கொண்டு வீட்டுக்குப் புறப்பட்டார்.

அஜய்யை என்னிடம் அழைத்துக் கொண்டு வந்தார்கள். அஜய்யுடனும், அவனுடைய பெற்றோர்களுடனும் தனித் தனியாகப் பேசினேன். அஜய்யின் குடும்பப் பின்னணி எனக்குப் புரிந்தது. பெற்றோர் சொல்படிதான் நடக்க வேண்டும் என்று அழுத்தந்திருத்தமாகச் சொல்லி வளர்க்கப்பட்ட பையன். அவன் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து விஷயங்களையும் அவனுடைய பெற்றோரே தீர்மானித்தார்கள். அஜய் ஆசைப்பட்ட, அவனுக்குத் தேவைப்பட்ட எதையும் அவனுடைய அப்பா, அவன் கேட்டவுடனேயே வாங்கிக் கொடுத்ததில்லை. எதைக் கேட்டாலும், "அப்புறம் பார்க்கலாம்!" என்று சொல்லி விடுவார். அஜய் வீட்டு நிலைமையைப் புரிந்து நடந்து கொண்டானே தவிர எதிர்த்துப் பேசியதில்லை.

ஒரு கட்டத்தில் அஜய் ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படிக்க வேண்டியிருந்தது. அதன் பிறகும் அஜய் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை, அவனது அப்பாவே தீர்மானித்தார். ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, அவனுடைய உறவுக்காரப் பையன் ஹாஸ்டலில் படித்தபோது ஆன செலவின் அடிப்படையில் அஜய்யின் மாதச் செலவு இவ்வளவு என்று தாமாகவே ஒரு கணக்குப் போட்டு அந்தத் தொகையை அவனுக்கு அனுப்பிக் கொண்டிருந்தார். ஆரம்பத்தில் பிரச்னை ஏதுமில்லை என்றாலும், பிறகு வீட்டிலிருந்து அனுப்பப்படும் பணம், அவனது அவசியமான செலவுகளுக்கே சில சமயங்களில் போதுமானதாக இல்லை.

சிறு வயது முதல் அவனுக்குள் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த ஆசைகள், தீவிரமான கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய சுதந்திரமற்ற வாழ்க்கை, இவையெல்லாம் அவனுக்குள்ளே எதிர்மறையான ஒரு



டீன் ஏஜ் சவால்கள் 5

சரஸ் பாஸ்கர்

மனநல ஆலோசகர்

வினைவை ஏற்படுத்தி விட்டன. பெற்றோர் மீது குறிப்பாக - அப்பா மீது வெறுப்பையும், கோபத்தையும் ஏற்படுத்தியது. அப்பாவைப் பழிவாங்கவும், பண நெருக்கடியைச் சமாளிக்கவும் ஏதாவது செய்யத் துடித்தான். அந்த உந்துதலால் முதன் முதலில், சகமாணவன் ஒருவனது கால்குலேட்டரை எடுத்துக் கொண்டான் அஜய். இவன் மீது யாருக்கும் சந்தேகம் வரவில்லை. அடுத்து இருநூறு, முந்நூறு என்று பணத்தை எடுக்க ஆரம்பித்தான். அப்போதும் அவன் மாட்டிக் கொள்ளவில்லை; அடுத்தடுத்து விலையுயர்ந்த பொருள்களையும், ஆயிரங்களில் பணத்தையும் எடுக்க ஆரம்பித்தான். இதில் முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், இவ்வாறு பிறர்க்குரிய பொருள்களை 'எடுத்துக்' கொள்வதை அவன் திருட்டுக்காரியம் என்று எண்ணவேயில்லை. திருடுவதைக் குற்றமாகக் கருதவுமில்லை.

"இவ்வாறு பிறர்க்குரிய பொருள்களை 'எடுத்துக்' கொள்வதை அவன் திருட்டுக்காரியம் என்று எண்ணவேயில்லை. திருடுவதைக் குற்றமாகக் கருதவுமில்லை."

"என் அப்பா அனுப்பும் பணம் எனக்குப் போதவில்லை; எனக்குப் பணம் தேவைப்பட்டது; எனவே சகமாணவர்களின் பொருள்களையும், பணத்தையும் எடுத்தேன்" என்று கூலாகச் சொன்னான். தான் மாட்டிக் கொண்டாலும் தன் பெற்றோர்களுக்குத்தானே அவமானம் என அவன் நினைத்து விட்டான்.

திருட முற்பட்ட அஜய்யைக் குறை சொல்வதா? அதற்கு நேரிடையாகவோ, மறைமுகமாகவோ காரணமான அப்பாவைக் குறைசொல்வதா? உண்மையிலேயே இது எனக்கு ஒரு சவாலான கேஸ்தான். காரணம், தவறு இரண்டு பக்கங்களிலும் இருக்கிறது. பிள்ளையின் மிகவும் நார்மலான ஆசைகளை, தேவைகளைப் பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்வதற்குத் தவறி விட்டார்கள். பெற்றோர்களைப் பழிவாங்குவதாக நினைத்து, திருட்டில் ஈடுபட்டது, தன்னையும் பாதிக்கும் செயல் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள அஜய் தவறி விட்டான்.

மூன்று முறை பொறுமையாக அஜய்யுடன் உரையாடினேன். அவன் பக்கம் உள்ள தவறைப் புரியவைத்தேன். பெற்றோர்களுக்கும் தங்கள் பக்கம் என்ன தப்பு என்று புரிந்தது. அவர்களுக்கு அளித்த ஆலோசனையின் சாரத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

● பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பள்ளி, கல்லூரி, ஹாஸ்டல் செலவுக்கு எவ்வளவு பணம் தேவை என்பதை இன்றுள்ள யதார்த்த நிலையைப் பார்த்து, பிள்ளைகளையும் கலந்தாலோசித்து முடிவு செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

● அஜய் போன்ற மாணவர்களின் எதிர்மறையான சிந்தனையும், செயல்பாடுகளும், போலீஸ் நடவடிக்கைகளில் கொண்டு போய் விட்டுவிடும் அபாயமுண்டு என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

● அஜய், தனக்கு ஏற்பட்ட ஏமாற்றங்களை, உணர்வுபூர்வமாக யோசிக்காமல், அறிவுபூர்வமாக யோசித்திருந்தால், திருட்டு போன்ற எதிர்மறையான நடவடிக்கைகளில் இறங்கி இருக்க மாட்டான்.

● தன் மனக்குறைகளை, அப்பாவிடம் நேரிடையாகப் பேசித் தீர்வு காண முடியாது என அவன் நினைத்திருந்தால், அப்பாவிடம் பேசிப் பிரச்னையை சுமுகமாகத் தீர்த்து வைக்கக்கூடிய உறவினர் அல்லது நண்பர் ஏன், கல்லூரி முதல்வர் மூலமாகக் கூட அப்பாவுக்குத் தன் பிரச்னைகளைப் புரியவைத்திருக்கலாம்.

- எஸ். சந்திரமௌலி

படம் : ஸ்ரீஹரி



A DASH OF
GLAMOUR.
A SPLASH OF
COLOUR.
CROSS CUT ROAD,
COIMBATORE
NARAYANA
pearls & gems
MAIN SHOW ROOMS:
KASI ARCADE, Next to GRT Hotel, 118, Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17. Ph: 044 - 2815 3457 / 5624.
ADAYAR
57,L.B.Road, Chennai-20
Ph:044 - 2446 2592
(opp. Ganapathi Ram Theatre)
FATHIMA PLAZA
78/98,Pondy Bazaar,
T.Nagar, Chennai-17
Phone: 044 - 2815 5094
VADAPALANI
First Floor,Rashad Plaza, Arcot Road,
Chennai - 26. Phone:044 - 5514 5092
(Near Vadapalani Bus Terminus)
NUNGAMBAKKAM
Eldorado Building, N.H.Road,
Chennai - 34. Phone; 044- 5218 1463
(opp. Pizza Corner)



உங்கள் இல்லத்தின்
குத்து விளக்கு, பூஜை, மற்றும்
அனைத்து பித்தளை பொருட்களுக்கும்
நீடித்த பளபளப்பை பெறுங்கள்
ஸ்மார்ட் கிரியேஷன்ஸ் வழங்கும்
24ct கோல்டு கோட்டிங்
பாலீஷ் மற்றும் புளி தேய்க்கும் தொல்லை இனி அறவே இல்லை
• நீண்ட கால பளபளப்பிற்கு உத்திரவாதம்
• கோயில்கள், வீடுகள், தொழில் நிறுவனங்கள் அனைத்திலும்
முத்திரை பதித்த சிறந்த தொழில் நுட்பம்
SMART CREATIONS
FREE TRIAL 98843 06800
New No. 2, Nungambakkam High Road (Opp. The Park Hotel),
Chennai - 34. Ph.: 4205 9911
Franchisee enquires solicited.

சர்வஜித் சேல்ஸ்!

வாசுகி

"இன்னிக்குப் பேப்பர்ல சித்திரை வருஷப் பிறப்பு சேல்ஸ் பத்திப் படிச்சீங்களா?'' என்று என் மனைவி லலிதா கேட்டதுமே, என் வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தது.

''அபி அண்ட் கேர்ல் பழைய ஃப்ரிட்ஜை நாலாயிரத்துக்கு எடுத்துக்கிறான். கூடவே ஒரு மைக்ரோவேவ் ஓவன் ஃப்ரீயா தர்றான்!'' என்று பரபரப்புடன் கூவினாள்.

"லலிதா! ஃப்ரீயா எதையோ கொடுக்கறான்னுட்டு, புதுசா ஃப்ரிட்ஜ் வாங்கணுமா? நம்ம வீட்டு ஃப்ரிட்ஜ் வாங்கி நாலு வருஷம்தான் ஆகிறது! தவிர, அது நல்லாத்தானே ஓடிட்டு இருக்கு!'' என்று அவளுடைய ஆர்வத்துக்கு அணைபோட முயன்றேன்.

"நம்ம வீட்டு ஃப்ரிட்ஜ் நல்லாயிருக்குன்னு நீங்கதான் சொல்லிக்கணும்! ஊரிலே எல்லாரும் எப்பவோ டபுள் டோர் வாங்கியாச்சு! நாம ஒருத்தர்தான் பழைய ஃப்ரிட்ஜைக் கட்டிட்டு அழறோம்! எனக்கு அவமானமா இருக்கு. சே!'' என்று முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டாள்.

''லலிதா! வித்துப் போகாத மைக்ரோவேவை ஃப்ரீன்னு சொல்லி நம்ம தலையிலே கட்டப் பார்க்கிறான். மைக்ரோவேவுக்காக, ஃப்ரிட்ஜை மாத்தணுங்கிறது என்ன நியாயம்?'' என்று டிஃபன்ஸ் தரப்பு லாயர் போல் என் நியாயத்தை எடுத்து வைக்க, "உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது! ஊர் உலகத்திலே எல்லோரும் கிஃப்டோடத்தான் புதுச் சாமான் வாங்கறாங்க! மைக்ரோவேவ் வேணுங்கறது என்னோட ரொம்ப நாள் ஆசை! இப்ப ஒரே கல்லிலே இரண்டு மாங்காய் அடிக்கலாம்!'' "அப்ஜக்‌ஷன் ஓவர் ரூல்ட்'' என்று சொல்லும் ஜட்ஜைப் போல் என் வாயை அடைத்து விட்டாள்.

விதி யாரை விட்டது? எது நடக்குமோ, அது நடந்துதான் தீரும்! என்னுடைய பாங்க் பாலன்ஸில் கணிசமான ஒரு தொகை குறைய, எங்கள் வீட்டு பழைய ஃப்ரிட்ஜ் கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டே எங்களிடமிருந்து பிரியா விடை பெற்றது. அந்த இடத்தில் புதிய ஃப்ரிட்ஜ் ஜம்மென்று சொகுசாக உட்கார்ந்து கொள்ள, அதனுடன் ஊர், பெயர் தெரியாத ஏதோ ஒரு கம்பெனி



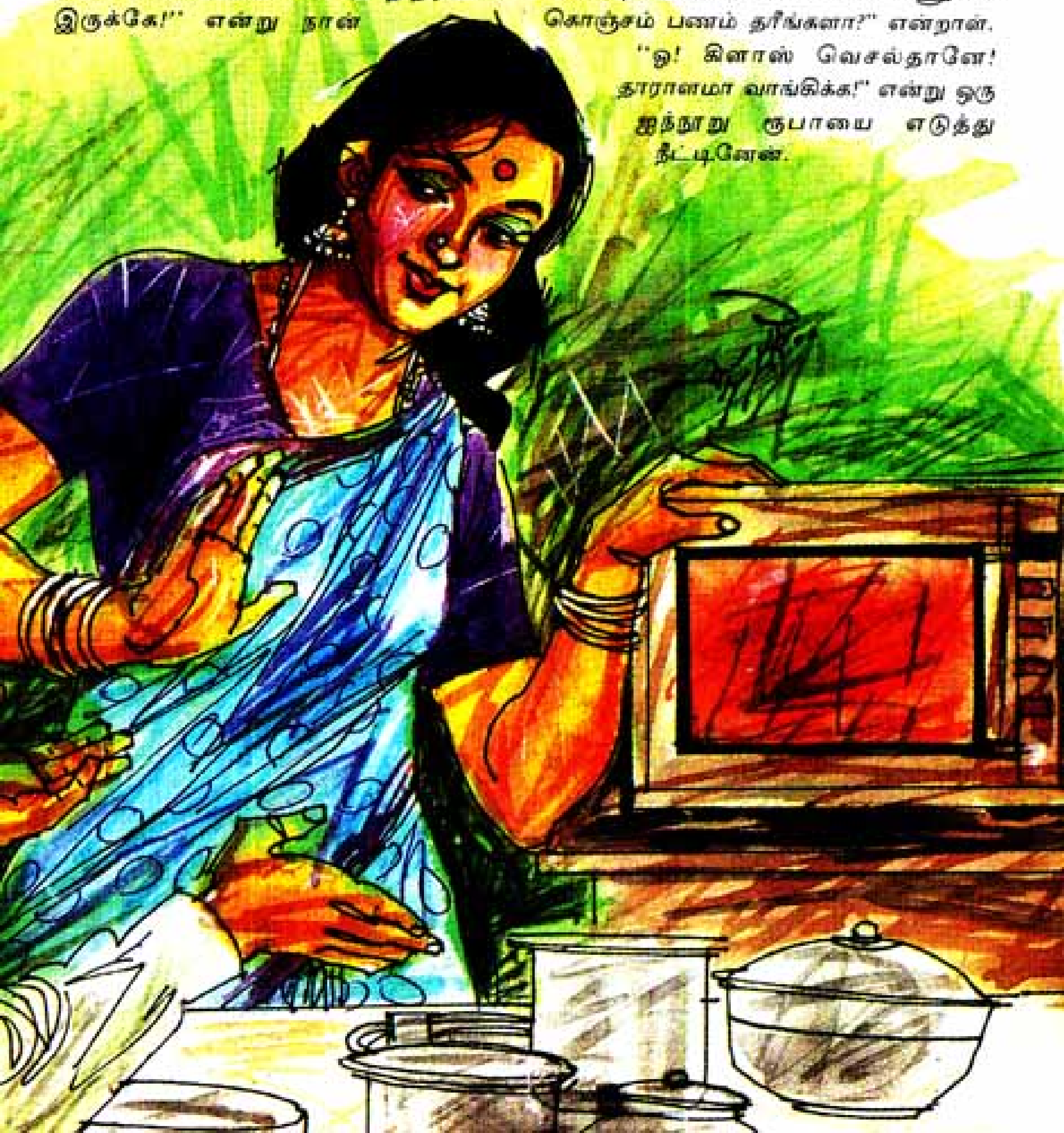
தயாரித்த மைக்ரோவேவும் கூடவே வந்தது. இந்த புது வருஷத்துக்காக இருபதாயிரம் வரை தண்டம் அழுதாலும், இனி அடுத்த 2008 நியூ இயர் வரை எதுவும் வாங்க வேண்டியிருக்காது என்று மனப்பால் குடித்த என் முன் லலிதா குழைந்து நெளிந்து நின்றாள். எனக்குப் பகீரென்றது.

"என்னங்க! மைக்ரோவேவ் வாங்கினால் மட்டும் போதுமா? அதுக்குத் தகுந்த பாத்திரங்கள் வேண்டாமா?" என்றாள்.

"அதுதான் உன்னிடம் ஏகப்பட்ட ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள் இருக்கே!" என்று நான் சொன்னதும், லலிதா வாய்விட்டுப் பெரிதாகச் சிரித்தாள்.

"ஐயோ! மைக்ரோவேவ் பத்தித் தெரியாத அப்பாவியா இருக்கீங்களே! அதுக்கு ஸ்பெஷலா கிளாஸ் வெசல்ஸ் வேணுங்க! கொஞ்சம் பணம் தரீங்களா?" என்றாள்.

"ஓ! கிளாஸ் வெசல்தானே! தாராளமா வாங்கிக்க!" என்று ஒரு ஐந்நூறு ரூபாயை எடுத்து நீட்டினேன்.





கோவில்களுக்கு வரும் வயதானவர்களுக்கு வசதியாக கோயில் படிக்கட்டுகளுக்கு இருபுறமும் இரும்பு கைப்பிடிகள் வைத்தால் வசதியாக இருக்கும். மற்றும் வயதானவர்கள் பலர் தரையில் அமர முடியாது. கோவில் தரிசனம் முடிந்து இளைப்பாற பிராகாரத்து ஓரத்தில் பத்து பாலிமர் சேர்களைப் போட்டு வைத்தால் ஒய்வெடுத்துச் செல்ல வசதியாக இருக்கும்.

- கனகம் பொன்னுசாமி,
கோயமுத்தூர்.

"என்ன விளையாடறீங்களா?" என்று என்னைப் பார்த்து முறைத்தவள், "ஐந்நூறு ரூபாய்க்கு டீ கிளாஸ்தான் கிடைக்கும். ஸ்பெஷல் கிளாஸ் வெசல்ஸ்னு சொன்னேனே! ஒரு ஐயாயிரமாவது குடுங்க!" என்றாளே பார்க்கலாம்.

"என்ன அநியாயம்? உன்னுடைய மைக்ரோவேவ் விலையே ஐயாயிரம் பெறாது! அதிலே யூஸ் பண்ணுற கிளாஸ் விலை ஐயாயிரமா?" என்று கூச்சலிட்டேன்.

"உஷ்ஷ்!" என்று என்னை அடக்கிய லலிதா, "ஏன் பட்டிக்காட்டு மாதிரி நடந்துக்கறீங்க? மைக்ரோவேவ் வெசல்ஸ் விலை அதிகம்னு கூடத் தெரியாதா உங்களுக்கு?" என்று சீறியவள், மீண்டும் முகத்தில் சிரிப்பை வலிய வரவழைத்துக் கொண்டு, "என்னங்க! எல்லாம் உங்களுக்குத்தானே செலவு பண்றேனுங்க! நாளைக்கு விதம்விதமா அயிட்டம் எல்லாம் பண்ணி உங்களை அசத்திட மாட்டேனா? அதை மனசிலே வச்சுக்கிட்டு, இப்ப நான் கேக்கறதைக் கொடுங்க!" என்று சொல்லி வளைந்து, நெளிந்து என் பீரோவைத் திறந்து ஒரு கற்றை பச்சை நோட்டுகளை அள்ளிக் கொண்டு போனாள்.

மறுநாள் ஆபீஸில் எனக்கு வேலை ஓடவில்லை. எனக்காக மைக்ரோவேவில் லலிதா என்ன ஐட்டம் செய்திருப்பாள் என்று கற்பனை செய்து கொண்டே வீட்டுக்குள் நுழைந்ததும் மற்றொரு அதிர்ச்சி! டைனிங்டேபின் பக்கத்தில் மற்றொரு சிறிய ஃபான்சி டேபிள் திமர் விஜயம் செய்திருக்க, அதன் மீது மைக்ரோவேவ் ஒய்யாரமாக உட்கார்ந்திருந்தது. போதாக் குறைக்கு, அந்த ஃபான்சி டேபிளுக்குத் துணையாக ஒரு அழகான ஷெல்ஃப் வேறு! ஆனால் நான் எதிர்பார்த்தபடி மைக்ரோவேவில் செய்த டிபன் ஒன்றும் கிடைக்கவில்லை!

"என்ன லலிதா இதெல்லாம்!" என்று நான் கேட்டவுடன், "மைக்ரோவேவ் கிச்சன்லே வைச்சா சரிப்படாதுன்னுட்டு டைனிங் ஹாலிலேயே வச்சுட்டேங்க! அப்பத்தான் இது வர்றவங்க கண்ணிலே படும்."

"ஐயோ! இதெல்லாம் வேறு தண்டமா?"

"ஏன் இப்படி பஞ்சப்பாட்டு பாடறீங்க? அதிகமா ஒண்ணும் ஆகலை! மூவாயிரம்தான் ஆச்சு!" என்றாள்.

"என்னங்க!" என்று மீண்டும் குழைந்ததும், எனக்கு உதறல் ஏற்பட்டது.

"மைக்ரோவேவிலே எப்படி குக் பண்றதுன்னு கோச்சிங் தராங்களாம்' அதிலே நான் சேர முடிவு பண்ணிட்டேன். நீங்க டெய்லி ஆபீசிலிருந்து

வந்ததும், என்னைக் காரிலே கூட்டிட்டுப் போயி டிராப் பண்ணிட்டு..."

"டிராப் பண்ணிட்டு..?" என் வார்த்தைகள் காற்றிலே கலந்தன.

ஒருவழியாக, ஒரு மாத கோச்சிங் முடிந்தது. அன்று ஆபீஸ் கிளம்பும் போது, "நீங்கள் இதுவரை பட்ட சிரமத்துக்கு இன்று முதல் உங்களுக்குப் பலன் கிடைக்கப் போகிறது!" என்று லலிதா புன்முறுவலுடன் விடைகொடுத்தாள். நாக்கில் நீர் ஊற பரபரப்புடன் மாலையில் வீடு திரும்பினேன்.

அதோ! மைக்ரோவேவைத் திறந்து அதிலிருந்து சூடாக லலிதா எதையோ தட்டில் எடுத்து வருகிறாள். என்ன, என்ன? அது என்ன?

"இந்தாங்க!" என்று அவள் கால் டஜன் இட்லிகளை என் தட்டில் போட்டதும் இடி விழுந்தது போல் அலறினேன்.

"லலிதா! என்ன இது?"

"ஆமாங்க! காலையிலே செஞ்சது! அதை இப்ப மைக்ரோவேவிலே சூடு பண்ணிப் போட்டிருக்கேன். இட்லி எப்படி பூப்பூவா இருக்கு பார்த்தீங்களா? இந்தாங்க சாம்பார்! இதுவும் நேத்து மத்தியானம் பண்ணி, இப்ப சூடு பண்ணியிருக்கேன். இன்னும் கொஞ்சம் விடட்டுமா?"

"ஏண்டி? இதுக்குத்தான் மைக்ரோவேவ் வாங்கினியா? இதுக்குத்தான் அஞ்சாயிரம் ரூபாய்க்கு கிளாஸ் வெசல் வாங்கினியா? புது டேபிள், புது ஷெல்ஃப் இதுக்குத்தானா? காலையிலே பண்ணினதையே திருப்பி சூடுபண்ணிப் போடறதைத்தான் உனக்கு ஒரு மாசமா கோச்சிங் கிளாஸில் சொல்லிக் கொடுத்தாங்களா?"

"ஏன் கத்தறீங்க? நீங்க நினைக்கிற மாதிரி உங்களுக்குப் பிடிச்ச எல்லா அயிட்டமும் இப்பவே இதிலே பண்ண முடியாதுங்க! அதெல்லாம் வேணும்னா, அதற்கு இன்னும் கொஞ்சம் ஸ்பெஷல் கிளாஸ் வெசல் வேணும். தனியா அதுக்கு சில புரொவிஷன்ஸ் வாங்கணும். அதைத் தவிர..." என்று அடுக்கிக் கொண்டே போனாள் லலிதா.

அதை முழுவதும் கேட்கக் கூட முடியாமல் நான் மயங்கி விழுந்தேன்.



எந்த வறுவல் (சிப்ஸ்) செய்வதானாலும் உப்பை ஒரு ஸ்பூன் தண்ணீரில் கரைத்து சீவிய கிழங்கை எண்ணெயில் போடும்போதே தெளித்து விட்டால் தனியாக உப்பு சேர்க்கத் தேவையில்லை. குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க காரமில்லாத இந்த வறுவல் உகந்ததாக இருக்கும்.

- எஸ். மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி - 3.

ஷேவிங் பிரஷ் பழையதாகி விட்டால் அதைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளின் கான்வாஸ் ஷூக்களுக்குப் பாலீஷ் போட உதவும்.

- ஏ. இந்திரா, ஈரோடு - 2.





கனவில் வந்த காமாட்சி!

ஜனவரி மாத மங்கையர் மலரின் 'ஒரு வார்த்தை' கட்டுரையில், "இப்போது அறிவும், உணர்வும் மட்டுமிருந்தால் போதாது. ஆன்மிகத்திலும் நாட்டம் வேண்டும். அதனால் ஸ்பிரிச்சுவல் கோஷன்டை பலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்" என்ற வரிகளை மீண்டும் மீண்டும் படித்தேன். எஸ்.க்யூ வாழ்க்கைக்கு எத்தனை தேவையானது என நான் உணர்ந்து விட்டேன்.

எனக்கு மூன்றாண்டுகளில் நான்கு முறை கேன்சர் தாக்கியுள்ளது. முதல் மூன்று முறைகளும் மிகவும் நம்பிக்கையுடன் இருந்தேன். மருத்துவமனையில் இருந்த நாலரை மாதங்களில் என்னுடனிருந்த நோயாளிகளுக்கு ஆறுதலும், அறிவுரையும் கூறிக் கொண்டு நானும் மகிழ்ந்து அவர்களையும் மகிழ்வித்துக் கொண்டிருந்தேன். நான்காவது முறை முதுகுத்தண்டில் கேன்சர் தாக்கி, ரேடியேஷன் கீமோ கொடுக்கப்பட்ட போது என்னால் பொறுக்க முடியவில்லை. தற்கொலை செய்து கொண்டு விடலாமா என்று கூடத் தோன்றும். இரவெல்லாம் அழுது கொண்டே இருப்பேன்.



ஒருமுறை தழையத் தழைய புடவை கட்டி, வாய்நிறையச் சிரிப்புமாய் என் அம்மா என் அருகே வந்து, "சரசு, எல்லாம் சரியாப் போயிடும்மா, தைரியமா இரு" என்று கூறிவிட்டு திரும்பிச் செல்ல, அவளிருந்த இடத்தில் கையில் கரும்பும், கண்ணில் கருணையுமாய் அபயகரம் காட்டியபடி காஞ்சி காமாட்சி தோற்றம் தந்தாள். நான் இதைக் கனவென்று நினைக்கவில்லை. "என் தாயே காமாட்சி, காமாட்சியே என் தாய்" என எண்ணி வழிபட்டு வரும் எனக்கு, அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை ஏற்பட்டுள்ளது.

இப்போது உடல் நலனால் நல்ல முன்னேற்றம் உள்ளது. 'நம்பினோர் கெடுவதில்லை' என்பது எத்தனை பொன்னான வாக்கு!

- எம்.எஸ். சரஸ்வதி வெங்கடேசன், சென்னை - 24.



இது கோடைக்காலம் என்பதால் பள்ளிக்குச் செல்லும் பிள்ளைகளின் வாட்டர் பாட்டில்களில் தண்ணீருக்குப் பதில் இளநீரையோ, உப்பு போட்டுத் தாளித்த மோரையோ நிரப்பி கொடுத்து விட்டால் அடிக்கடி தாகம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

- ப. ராமகிருஷ்ணன், காயக்காடு.

முறுக்கு விளக்கு!

வெள்ளி விளக்கு, பித்தளை விளக்கைப் பார்த்திருக்கிறோம். முறுக்கு விளக்கு?

கனடாவில் வசித்து வரும் பூமா கிருஷ்ணன், இந்த குத்துவிளக்கு சீர் முறுக்கை, திருமணங்களுக்கும் நடன நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஒரு சேவையாகவே செய்து வருகிறார்.



• பூமா கிருஷ்ணன்

"முதலில் அடிப்பாகத்தின் கீழே அட்டை ஒன்றை வைத்து அதன் மேல் செய்தித்தாளை உருட்டி அதன் மேல் முறுக்குகளைச் செருகி தண்டு பாகம் செய்தேன். அதன் மேல் விளக்கு பாகத்தை வைத்து இறுதியாகச் சிகரத்தைப் பொருத்தினேன். பிறகு ஒவ்வொரு முறை செய்யும் போதும் சில மாற்றங்கள் செய்யலானேன். பேப்பர் டவல் சுற்றி வரும் உருளையை, தண்டு பாகத்துக்கு உபயோகப்படுத்தினேன். பின்பு அடிபாகத்திற்கும், மேல்பாகத்திற்கும் வெவ்வேறு நிறங்கள் கொடுத்தேன். அடிப்பாகத்தில் பிள்ளையின் பெயரும் பெண்ணின் பெயரும் பொறித்து, விளக்கின் சிகரத்தில் அன்னபட்சியை வைத்தும் வித்தியாசம் செய்தேன். கல்யாணத்துக்கோ, குடும்ப விழாவுக்கோ வருபவர்கள் இந்த முறுக்கு குத்துவிளக்கை ஆச்சரியமாகத் தொட்டுத் தூக்காமல் போகவே மாட்டார்கள்."

"எங்க குடும்ப நண்பரோட பொண்ணு கல்யாணத்துக்கு இதே மாதிரி முறுக்கு குத்துவிளக்கை செஞ்சு கொடுத்தேன். ஆறு வருஷமாச்சு, அதை ப்ரிஸர்வேடிவ் போட்டு, இன்னும் பத்திரமா வீட்டு வரவேற்பறையில வைச்சிருக்காங்க!" என்கிறார் பூமாகிருஷ்ணன் பெருமையாக!

• சீர்வரிசையில் முறுக்கு விளக்கு



- டாக்டர். என்.எஸ். ரங்கராஜன்

சேர்த்து வைத்த பணம்!

அந்த மிடில் கிளாஸ் பெற்றோருக்கு இரண்டு குழந்தைகள். ஒரு மகன், ஒரு மகள். தந்தை ஓடி ஓடி சம்பாதித்தார். தாய் பார்த்துப் பார்த்து செலவு செய்தாள்.

இரண்டு குழந்தைகளும் நன்றாகப் படித்து நல்ல வேலையிலும் அமர்ந்தனர். இருவருக்கும் நல்ல இடத்தில் கல்யாணமும் ஆகி வேறு ஊர்களில் செட்டிலுமாகி விட்டார்கள். இருவருக்குமே கார், வீடு, வசதிகள், சுட்டிக் குழந்தைகள் என அமோகமான ஆனந்தமான வாழ்க்கை அமைந்து விட்டது.



அந்தப் பெற்றோர்கள் அந்தக் காலத்து மனிதர்கள். தமக்கு என்று ஒரு சௌகரியமும் செய்து கொள்ளாமல் பிள்ளைகளுக்காக இன்னமும் சேமித்துக் கொண்டே இருந்தார்கள். வீட்டில்தான் ஒரு வசதியையும் கூட்டிக் கொள்ளவில்லையென்றால், வெளியே போய் வர ஆட்டோ கூட வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். வேர்க்க விறுவிறுக்க கூட்டத்தில் இடிபட்டுக் கொண்டு பஸ்ஸில்தான் போய் வருவார்கள்.

"இனிமேல் நமக்கு என்ன வேண்டும்? தலைக்கு மேல் ஒரு கூரை. இரண்டு வேளை சாப்பாடு. இது போதாதா'' என்பார்கள். ரொம்பச் சிக்கனமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

நாட்கள் உருண்டோடின. தாயும் தந்தையும் ஒருவர் பின் ஒருவராக இறைவனடி சேர்ந்தனர்.

பெற்றோரின் சொத்துக்களைப் பற்றி முடிவெடுக்க மகனும் மகளும் வந்தனர். அவர்களுக்கு அந்த வீட்டிலும் பணத்திலும் கொஞ்சமும் நாட்டமில்லை. ஏற்கெனவே அவர்களிடம், வீடு வசதிகள் கூடிவிட்டிருந்தபடியால் அந்த வீட்டிலிருந்து எதுவுமே அவர்களுக்குத் தேவைப்படவில்லை. ஆகவே எல்லாவற்றையும் விற்று விட்டனர். ஒரு பெரிய தொகையும் கிடைத்தது. அந்தப் பணத்தை எடுத்துக் கொண்டால் இருவருக்குமே வரி பிரச்னை வரும் என்பதால் அதிலும் அவர்களுக்கு ஆர்வமில்லை. ஏதாவது அனாதை ஆசிரமத்துக்குக் கொடுக்கலாமென்றால் எது உண்மையான நிறுவனம் என்று தெரியவில்லை.

கடைசியாக திருப்பதி உண்டியலில் சேர்த்து விட்டார்கள். அந்தப் பெற்றோர் கடைசி வரை மிச்சம் பிடித்து வாழாமல் இன்னும் கொஞ்சம் வசதியாக தங்கள் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டிருக்கலாமோ என்று இன்று தோன்றுகிறது.

- எஸ். லலிதா,
சென்னை - 41.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



வென்றே தீருவோம்!

✉ 'அம்மாவும் ஜகதாநந்தகாரகனும்' படித்ததும் கண்களில் வழிந்த நீரைக் கட்டுப்படுத்த இயலவில்லை.
வேலூர், ரமா சேகர்.

✉ 'அம்மாவும் ஜகதாநந்தகாரகனும்' கட்டுரையைப் படித்தபின், இனிவரும் தியாகராஜ ஆராதனையில் 'ஜகதாநந்த' பாடும் பொழுது தியாகப்ரும்மத்தின் நினைவுடன், கோமளா அம்மாளின் நினைவும் சேர்ந்து வரும் என்ற எண்ணம் என்னுள் எழுந்தது.
சென்னை - 64, சியாமளா ராஜகோபால்.

✉ நளபாகப் போட்டியில் சில பொருட்கள் இரண்டு சமையலுக்கும் பொருந்து மாறு டுவிஸ்டு பண்ணி குழப்பி விட்டீர்களே! ஆனாலும் நாங்கள் ஏமாற மாட்டோம். பரிசை வென்றே தீருவோம்!
சேலம், எம். அம்புஜம் முராரி.

✉ மார்ச் மாத மங்கையர் மலர் படித்தேன். பெண்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்விதமான கட்டுரைகள், பலவித துணுக்குகள் அசத்தல்!
வெண்டையம்பட்டி, தஞ்சை ஹேமலதா.

✉ 'ஒரு வார்த்தை' தலையங்கம் படித்தேன். பெண்கள் சுயமாகக் காலூன்றி நிற்க வேண்டிய அவசியத்தைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். அதற்குத் தகுந்தாற்போல, '+2விற்கு பிறகு என்ன படிக்கலாம்?' என இணைப்பும் கொடுத்து அசத்தி விட்டீர்கள். தொடரட்டும் உங்கள் தொண்டு.
விழுப்புரம், மீனாட்சி குருராஜ்.

✉ வாசகியர் படைப்புகளுக்கே அதிக பக்கங்களை ஒதுக்கும் மங்கையர் மலரை எப்படிப் பாராட்டுவது என்றே தெரியவில்லை. அடுத்த மலருக்காக ஒரு மாதம் வரை காத்திருக்க வேண்டியிருக்கே என்ற சிறு தவிப்பும் ஏற்பட்டது.
சென்னை - 74, எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர்.

✉ ராஜம் முரளியின் மூலிகைத் தொடருக்கென்றே ஒரு ஃபைல் தயார் பண்ணி விட்டேன்.
சென்னை - 94,
ஆதிரை வேணுகோபால்.

✉ அவசரமான இந்த உலகுக்கு அவசியமான 'சட்டு புட்டு சமையல்- 64' குட்டிப் புத்தகத்தைக் கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டு, பத்திரமான இடத்தில் பதுக்கி வைத்து விட்டேன்!
இனாம்மணியாச்சி,
போ. வெங்கடலட்சுமி.

✉ 'சட்டு புட்டு சமையல் 64' - அளவில் சிறியதாக இருந்தாலும், அதன் பயன் மிகப் பெரியதாக இருக்கிறது. இதழ் வந்தவுடன் முதலில் படிப்பது அதைத் தான். நன்றி!
கன்னியாகுமரி மாவட்டம்,
வளர்மதி மனோதாஸ்.

அரசக்கட்டளை!



அரசர் கடுங்கோ, அரசவையில் வந்து அமர்ந்தார். "வேந்தே, புரட்சித் தலைவன் பொன்னெழிலன் நமது ஆட்சிக்கெதிராகப் புரட்சிக் கருத்துக் களைப் பரப்பி வருகிறான். அவனது பேச்சுக்களைத் தொகுத்து வைத்திருக் கிறோம். அவற்றைத் தங்கள் மேலான பார்வைக்குச் சமர்ப்பிக்க விரும்புகிறோம். அவை நமது ஆட்சியைப் பாதிக்கும் என அஞ்சு கிறோம்" என்றார்.

"பாதிக்காது; கொண்டு வாருங்கள்" என்றார் மன்னர். அமைச்சர் தளபதியின் காதில் ஏதோ முணுமுணுத்தார். தளபதி உடன் வெளிச் சென்றார்.

ஒரு நாழிகைப் பொழுதுக்குப் பின் தளபதி பட்டுத் துணியால் மூடப்பட்ட தங்கத் தட்டுடன் வந்து அதை அரசரது சமூகத்தில் சமர்ப்பித்தார்.

பட்டுத் துணியை விலக்கிப் பார்த்த அரசர் திடுக்கிட்டார். அதில் பொன் னெழிலனது வெட்டப் பட்ட 'பாதிக் காது' இருந்தது!

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பொடிக் கதை

- த. கருணைச்சாமி,
தேனி.





பூவே வேப்பம் பூவே...

✚ இந்த வேப்பம்பூ சீசனில் பூ கொத்து கொத்தாகப் பூக்கும். ஆனால், அந்தப் பூக்களை பொறுக்கி சுத்தம் செய்வது நச்சான வேலை. இதற்கு ஓர் எளிய வழி உள்ளது. இரவில் வேப்பமரத்தடியில் ஒரு லைட் கலர் புடைவையைக் கட்டி விடுங்கள். காலையில் பார்த்தால் புடைவை முழுக்க பூக்கள் உதிர்ந்திருக்கும். பொறுக்கும் நேரம் மிச்சம். சுத்தமான பூக்களும் கிடைக்கும்.

✚ வேப்பம்பூவை சுத்தம் செய்து, தேனில் ஊறவைத்து, குல்கந்து போலச் செய்து, தினசரி படுக்கப் போகும் முன் ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டால், உடல் பலம்பெறும்.

✚ வேப்பம்பூவை வெயிலில் காய வைத்து பொடி செய்து, நான்கு சிட்டிகை எடுத்து, வெந்நீரில் கலந்து குடித்தால், பித்தம், அஜீரணத்தால் ஏற்பட்ட வாந்தி நிற்கும். வாயு, வயிற்றுக் கோளாறு நீங்கும்.

✚ சீயக்காய் அரைக்கும் போது, வேப்பம்பூவைக் காயவைத்து அரைத்தால், பொடுகு, பேன் தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம்.

✚ வேப்பம்பூவை வெந்நீரில் போட்டு, சுக்கும் தட்டிப் போட்டு, கஷாயம் வைத்து காலையில் சாப்பிட்டால், பித்தம், வாய் கசப்பு போகும்.

✚ கொதிக்க வைத்த நீரில் வேப்பம் பூவைப் போட்டு ஆவி பிடித்தால், தலை வலி, காது வலி நீங்கும்.

✚ தலைக்குக் குளித்ததும், சாம்பிராணி போடும் போது, அதில் அரை ஸ்பூன் வேப்பம்பூவையும் போட்டால், அந்தப் புகையில் தலையிலிருக்கும் பேன்கள் ஓடி விடும். சருமநோயும் வராது. கூந்தலும் வாசனையாக இருக்கும்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர், கீழக்கரை.


அக்ஷயத் திருதியை
ஏப்ரல் 19 அன்று
புதிய பொன் நகைகளை அணிந்து
வெற்றிகளை வரவேற்போம்!
கண்கவரும்
தங்க நகைகளை
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும்
தேர்ந்தெடுங்கள் !
அனைத்து ஞாயிற்றுக்கிழமைகளும்
கடை உண்டு
பிரதி செவ்வாய்க்கிழமை விடுமுறை
ANS
ANS JEWELRY
ANS ஜ்வல்லரி
284 ஓமலூர் மெயின் ரோடு, ஸ்வர்ணபுரி, சேலம் 636004 போன்: (0427) 2440703, 2440704
E-mail: info@ansjewelry.com www.ansjewelry.com

பெண்கள் ஆட்டோ, பஸ், லாரி, விமானம் ஓட்டுவது என்பதெல்லாம் சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. ரயில் ஓட்டும் பெண்கள் இருக்கிறார்களா என்றால், திருச்சிக்குத்தான் போகணும்.

திருச்சி கோட்ட ரெயில்வேயில் உதவி ரயில்வே பைலட்டுகளாக எழுபத் தெட்டு பேர் பணிபுரிந்து வருகிறார்கள். அவர்களில் எழுபத்தேழு பேர் ஆண்கள். ஒரே ஒருவர் மட்டுமே பெண்! முப்பத் திரண்டு வயதான நாராயண வடிவு என்பவர்தான், தமிழகத்தின் முதல் பெண் உதவி ரயில்வே பைலட் என்ற பெருமை யைப் பெற்றிருக்கிறார்!





ரயில் ஓட்டும் முதல் தமிழ்ப் பெண்!

நெல்லை மாவட்டம், வடக்கன் குளத்தைச் சேர்ந்த நாராயண வடிவு டிப்ளமா பட்டதாரி. தமிழ்நாடு பப்ளிக் சர்வீஸ் கமிஷன், ஸ்டாஃப் செலக்ஷன் கமிஷன், வங்கித் தேர்வு, ரயில்வே தேர்வு என்று எல்லா வகைத் தேர்வுகளிலும் வருடந்தோறும் சளைக்காமல் கலந்து கொண்டிருக்கிறார்.

பத்து ஆண்டுகள் தொடர் முயற்சி களுக்குப் பின், 2004-ல் ரயில்வே கேங் மேன் பிரிவில் டிராக் உமன் ஆகப் பணி யில் சேர்ந்தார். டிராக் உமனாக வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது, "நாம் ஏன் என்ஜின் டிரைவராகக் கூடாது?" என்கிற எண்ணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உடனே அதனைச் செயல்படுத்தும் முயற்சிகளில் இறங்கி விட்டார்.

ரயில்வே பைலட்டுக்கான தேர்வை எழுதி அதில் தேர்ச்சி பெற்றார். ஏழு மாதங்கள் உதவி லோகோ பைலட்டுக் கான பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டார். கடந்த ஐந்து மாதங்களாக ரயில்வே பைலட் ஆகப் பணிபுரிந்து வருகிறார்

நாராயண வடிவு.

"பெண் என்பதால் இந்த வேலை மிகவும் கடினமாக இருக்குமேன்னு பெண்களே என்னிடம் கேட்கிறாங்க. எனக்கொன்றும் சிரமமாகத் தெரியலை. ஆனால், இந்தப் பணியில் என்னுடன் பயிற்சி எடுத்த சட்டீஸ்கர் மாநிலப் பெண் ஒருவர் பாதியிலேயே விலகிச் சென்று விட்டார்.

"ஓடும் ரயிலில் பைலட்டுக்கு உதவியா இருப்பதே என்னோட வேலை. நான் இப்ப சரக்கு ரயில்ல பணியாற்றி வருகிறேன். ரயில்வே லெவல் கிராஸிங்குகள் வர இருக்கும் போது, அவற்றுக்கு ஒரு கிலோ மீட்டர் தூரத்துக்கு முன்பிருந்தே தண்டவாளத்தைக் கடப்பவர்களை எச்சரிக்கும் விதமாக தொடர்ச்சியாக ரயில் என்ஜின் விசிலை ஒலிக்கச் செய்வது, சிக்னல் பார்த்து அதனை பைலட்டுக்குத் தெரிவிப்பது, ரயில் கிளம்பும் முன் பாக ரயில் என்ஜினில் ஆயில் சரியான அளவுகளில் இருக்கிறதா உதிரிப் பாகங்கள் எல்லாம் சரியாக இருக்கின்றனவா எனக் கண்காணிப்பது ஆகியவை உதவி பைலட்டின் வேலைகள். இவற்றுடன் ரயில் என்ஜின் மேல்தொட்டியில் தண்ணீர் போதுமானதாக உள்ளதா என்றும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

"இவற்றையெல்லாம் மிகுந்த ஆர்வத்துடனும் ஈடுபாட்டுடனும் செய்து வருகிறேன். எதிர்காலத்தில் லோகோ பைலட் ஆகி எக்ஸ்பிரஸ் ரெயில் உட்பட அனைத்து ரயில்களையும் இயக்க வேண்டும் என்பதே என்னுடைய லட்சியம்." என்கிறார் நாராயண வடிவு.

நாராயண வடிவுவின் லட்சியம் நிறைவேற மங்கையர் மலர் வாசகர் குடும்பத்தின் சார்பாக வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்!

கட்டுரை, படங்கள் :

ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : மாலை நேர நொறுக்ஸ்

கடைசி தேதி : 20.4.2007

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதிகூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



"அமிர்த்தாவிற்கு நிகர் அமிர்த்தா மட்டுமே"
Amirthaa SLX
Amirthaa Sleek
Amirthaa ALS
Amirthaa TLT
அமிர்த்தா வழங்குகிறது செயலாற்றல்மிக்க வெட்கிரைண்டர்களின் ஒரு முழுமையான அணிவரிசை. உங்கள் தேவை மற்றும் பட்ஜெட்டுக்கேற்ற ஒன்றை சுலபமாக தேர்ந்தெடுக்கலாம். வாடிக்கையாளர்களின் இதயம் கவர்ந்த அமிர்த்தாவின் பாரம்பர்யச் சிறப்பான தரம் மற்றும் பல்வேறு சிறப்பம்சங்கள் உங்களுக்கு என்றும் துணையிருக்கும். நீடித்துழைக்கும் மோட்டார். அற்புதமாக அரைக்க உதவும் எடைகுறைவான ஹெவி டியூட்டி கற்கள். எளிதாக கையாள்வதற்கு வசதியாக சுலபமாக சுழற்றக் கூடிய ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் டிரம்.
அமிர்த்தா™
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
Let it assist you
2 YEAR WARRANTY ON GRINDER
5* YEAR WARRANTY ON MOTOR
Optional attachments Atta kneader and Coconut scraper.
Available at all leading out lets
For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph: 044-26481013. Pondicherry- Ph: 0413-2234342. Thanjavur- Ph: 0436-2239581. Trichy- Ph: 0431-2700728, 94434 78065. Madurai- Ph:0452 4351636, 9344753718. Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.- Ph: 04652 245475. Salem- Ph: 98427 66377. Tirupur- Ph: 0421 4320033, 4320066. Udumal pettai-Ph: 04252-225388.Bangalore-Ph: 080-22224723. Calicut- Ph: 0495-2367333, Trivendrum-0471-2454626
Mfd. by: Minit Engineers (I) P. Ltd., Erode - 638 004, Tamil Nadu. Ph : 0424 - 2227050, 2214259 E-mail : minit@amirthas.com



கும்பகோணம் அருகிலுள்ள திருநாகேஸ்வரம் பிரசித்தியான தலம். இங்கு எழுந்தருளியிருக்கும் அம்மனிடம் ஒரு அதிசயத்தைக் காணலாம். காலையில் கன்னிப் பருவம், மதியம் நடுத்தர வயது, மாலையில் முதுமைப் பருவமாகக் காட்சி யளிக்கிறாள். மூன்று வேளைகளிலும் தீபாராதனைக் காட்டும்போது, கூர்ந்து நோக்கினால் இந்த அதிசய வெளிப்பாட்டைத் தரிசிக்கலாம்.

- ஆர்.கே. சுந்தரம், வடபழநி.

இரண்டு, மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு கர்நாடக மாநிலத்திலிருக்கும் ஹம்பிக்குச் சென்றிருந்தோம். விருபாக்ஷி அம்மன் கோயிலின் பிரமாண்டம் கண்களை விரியச் செய்தது. அந்தக் கோயிலின் ஒருபுறத்தில் இருள் மண்டியிருக்க, சதுரமாக, ஒரே ஒரு இடத்தில் மட்டும் வெளிச்சம் தெரிந்தது. அந்த வெளிச்சத்தில் கோயிலின் முகப்பிலிருக்கும் கலசத்தின் நிழல் தலைகீழாகத் தெரிகிறது. எங்கோ ஓரிடத்திலிருக்கும் கோயிலின் முகப்பு கலசம், அதே கோயிலின் வேறொரு இடத்தில் தலைகீழ் நிழலுருவமாகத் தெரிவது இன்றளவும் அதிசயம் என்பது ஒருபுறமிருக்க, அந்தக் காலத்து மக்களுக்கு விஞ்ஞானமும் எந்தளவுக்கு தெரிந்திருந்தது என்று வியக்க வைக்கிறது.

- லட்சுமி சுதாகரன், திருச்சி - 21.

பிள்ளைத் தொண்டு!



திருநெல்வேலி நெல்லையப்பர் கோயிலில் கல்பலகணி ஒன்று உள்ளது. சதுரம் சதுரமாக 'தொண்டு!' அதாவது நுழை வழி. அதில் நுழைய முயன்ற ஒரு பெண், பிறகு, 'கொடுப்பினை இல்லை' என்றவாறே நின்றுவிட்டார். காரணம் கேட்டேன். பிள்ளை இல்லாதவர்கள் இந்த நுழைவழி வழியே நுழைந்து மறுபக்கம் வந்து விட்டால் அவர்களுக்குப் பிள்ளைப்பேறுகிட்டுமாம். அப்பெண்மணியால் நுழைய முடியாததால் ஏமாற்றமுடன் அவ்வாறு கூறியுள்ளார். இதில் நுழைந்தவர்கள் பிள்ளை பெற்றிருக்கிறார்களாம்.

- வி. சரஸ்வதி உமேஷ், நெல்லை.



நல்ல இரத்தினங்கள்.!
நவரத்தினங்கள்..!

சென்னையிலேயே முதன்முறையாக
Certified முத்துக்கள்
எங்களிடம் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

100%
ஒரிஜினல் நவரத்தினக்கல் தான்
உங்கள் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும்
தீர்த்து வைக்கும்

மாணிக்கம்	சூரியனுக்குரிய மாணிக்கத்தை அணிவதால் நல்ல உடல்நிலை, உயர்ந்த பதவி, அதிகாரம், முற்போக்கு சிந்தனை, வாழ்வில் அனைத்து வெற்றியும் ஏற்படும்.
முத்து	இந்திய ஜோதிடத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் முத்து சந்திரனுக்கு உரியதாகும். இதை அணிவதால் மனதிற்கு சாந்தியும், கற்பனை வளமும், குடும்பத்தில் லட்சுமி கடாக்ஷமும் ஏற்படும்.
பவளம்	செவ்வாய்க்குரிய செம்பவளம் அணிவதால் துணிச்சல், தைரியம் அதிகரிக்கும். எதிரிகள் தொல்லை இருக்காது. மாங்கல்ய விருத்தி ஏற்படும்.
மரகதப்பச்சை	புதனுக்குரிய மரகதப்பச்சை அணிவதால் கல்வி மற்றும் பொது அறிவில் சிறந்து விளங்குவர். சகல அதிர்ஷ்டத்தையும் பெற்று சிறப்பாக வாழ்வர்.
கனக புஷ்பராகம்	குருவிற்குரியது. இதை அணிவதால் புத்திர தோஷம் விலகும். சமூகத்தில் மதிப்பு உயரும். பட்டம், விருது கிடைக்கும். ஆயுள் விருத்தி ஆகும். பகை அழியும்.
வைரம்	சுக்கிரனுக்குரிய வைரம் அணிவதால் அழகு, உயர்வாக வாழக் கூடிய வசதிகளை உண்டு பண்ணும். வசீகரம் தரக்கூடியது. கீர்த்தி, செல்வாக்கு இவற்றை தரும்.
நீலம்	சனிபகவானுக்குரிய நீலம் அணிவதால் பயம் விலகும். விரோதிகள் ஒழிவர். கடன் நீங்கும். தொழில் பெருகி செல்வம் சேரும்.
கோமேதகம்	இராகு பகவானுக்குரியது. இதை அணிவதால் துஷ்ட ஜந்துக்களால், துஷ்ட சக்திகளால் ஆபத்து வராது. அந்நியர் தொடர்பு ஏற்படும். உடலில் பொலிவு ஏற்படும். செல்வம் பெருகும்.
வைடூரியம்	கேது பகவானுக்குரிய வைடூரியம் அணிவதால் மனதில் அமைதியும் கீர்த்தியும் அதிகரிக்கும். சகல சௌபாக்கியமும் கிடைக்கும்.

நவரத்தினங்களுக்கு ஒரிஜினலுக்காக
Certificate*
மதிப்பிற்கு **Guarantee***
தரும் ஒரே நிறுவனம்.

*Conditions Apply

தரமான நவரத்தினகற்கள்
ரூ 800/- லிருந்தும், (75 சென்ட்ஸ்)
வைரம் ரூ1500/- லிருந்தும்
(5 சென்ட்ஸ்) கிடைக்கிறது.

தி.நகரில் மட்டும்

RAJENDRA KUMAR.M.MEHTA'S
JAIPUR GEMS 'N' JEWEL

H.O. 52, North usman road, T.nagar, chennai-17. Ph: 044-28157592-28157404.
B.O. 120/50, 30th Cross 8th Main 4th Block, Jayanagar, Bangalore-11. Ph: 265 2266-26349329.

In STAR VIJAY

Watch our TV Programme on Gem stones

every Tuesday & Friday between 12.00 - 12.30 (Night) | **every Thursday** between 8.00 - 8.30 (Morning)

E-mail:jgj_@hotmail.com • Website: jgjdiamonds.com • **Sunday Holiday**

AdMark

கல்வெட்டு சமையல் முதல் கட்லெட் வரை!

மணிகண்டம்

அந்தக் காலத்தில் உளுந்து மாவு, அரிசி மாவு, இடித்த எள் மற்றும் மிளகைச் சேர்த்துக் கலந்து, பின் சூரிய வெளிச்சத்தில் இந்தக் கலவையைப் பாயில் பரத்திக் காயவைத்து எடுக்கப்படும் துண்டங்களே 'கண்டம்' எனப்பட்டது.

இந்தக் குழம்பு பதினைந்தாம் நூற்றாண்டில் இரண்டாம் நிலை மக்களிடையே செய்து சாப்பிடப்பட்டதாக அம்மாசமுத்திரம் கல்வெட்டு உரைக்கிறது.

இதன் சாலச் சிறந்த ஜோடி பழைய சாதம், கேப்பைக் களி அல்லது கம்பஞ்சோறு போன்றவை.



தேவையான பொருள்கள் :

புளி - 2 கப்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
துவரம் பருப்பு - 2 கப்,
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்

'கண்டம்' செய்ய

அரிசி மாவு - 1 கப்,
உளுந்து மாவு - 1 கப்,
இடித்த எள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இடித்த குறுமிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.



கண்டம் செய்யத் தேவையான பொருள்கள் :

செய்முறை :

1. தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகப் பிசைந்து, ரொட்டி போல தட்டி, வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. துவரம் பருப்பை மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரை வேக்காடு விடவும். பின் அதில் புளி, உப்பு, மிளகு சேர்த்து மேலும் பத்து நிமிடங்கள் வேக



விடவும். தண்ணீர் வற்றினால் மேலும் ஊற்றி வேகவிடலாம். நன்றாக வெந்தபின் கண்டங்களை நெய்யில் பொரித்து இதில் போடவும். பின் மேலும் கொஞ்சம் நெய் விட்டு, நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும்.





தண்ணீர் தாகம் அதிகம் இருப்பவர்கள், உடனே சாப்பாடு சாப்பிடக் கூடாது. அதே போல பசி எடுத்தவர்கள் உடனே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. முன்னது வயிற்று வலியையும், பின்னது வயிற்றில் நீர்கோவையையும் உண்டாக்கும்.

நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்

மோகனப் பருப்பு

மோகனம் என்றால் இளநீர்த் தேங்காய் என்று பொருள். இளநீர்த் தேங்காயையும் பருப்பையும் சேர்த்துக் கூட்டாகத் தயாரிக்கப்படுவதால், அது மோகனப் பருப்பு என்றழைக்கப்பட்டது.

இந்த வகைப் பருப்புக் கூட்டு சோழர் காலத்தில் மிகவும் பிரசித்தமானதாக விளங்கியது. வெயில் காலங்களில் இளநீர் பருகிய பின் அதில் உள்ள தேங்காயைச் சேர்ப்பதால் குளிர்ச்சி தரவல்லது.

இதில் காய்ந்த துவரம் பருப்பைப் போடுவதைக் காட்டிலும் பச்சைத் துவரம் பருப்பைப் போடுவது சிறப்பு.

தஞ்சையிலும் அதன் சுற்றுவட்டாரத்திலும் செய்து உட்கொள்ளப்பட்ட இந்தக் குழம்பு, உடம்புச் சூட்டைத் தணிக்கவல்லதாகவும், குழந்தை பிரசவித்த பச்சை உடம்புக்காரர்கள் இதை உட்கொள்ளச் சாலச்சிறந்தது எனவும் தமிழ்ப் பேரகராதியில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

துளசியின் மணமும், மிளகின் குணமும், இளநீரின் ஆற்றலும், துவரையின் சத்தும் நிறைந்த இந்தக் கூட்டு, இளஞ் சூடான சோற்றில் நெய்யோடு பிசைந்து சாப்பிட அமிர்தம் தோற்றுப் போகுமோ?





இரும்புப் பாத்திரத்தில்/ தட்டில் சாப்பிடுவது காமாலையைப் போக்க வல்லது.

தேவையான பொருள்கள் :

துவரம் பருப்பு - 1 கப்,
இளநீர்த் தேங்காய் (வழுக்கை) - 1 கப்,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
துளசி இலை - 20 - 25 எண்ணிக்கை,
தேங்காய்ப் பால் - 2 கப் (கெட்டியானது),





கறிவேப்பிலை - சிறிது,
நெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

அடி கனமான பாத்திரத்தில் துவரம் பருப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள், துளசி இலை ஆகியவற்றைப் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகக் குழைய வேகவிடவும்.

ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு, அதில் கறிவேப்பிலை போட்டு நன்றாக வதக்கவும். இதைப் பருப்பில் கொட்டி 1 கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.

உப்பு சேர்த்து, தேங்காய்ப் பால் மற்றும் இளநீர் வழுக்கைகளைச் சேர்க்கவும். ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

சுவையான மோகனப் பருப்புத் தயார்!

அனைத்து வகை பாத்திரங்களுள், மண் பாத்திரங்களே சமையலுக்கு சாலச்சிறந்தவை.

சந்தோஷ போஜனம்

வெள்ளித் தட்டில் சாப்பிடுவது கண்களுக்கு நல்லது. வெண்கலத் தட்டில் சாப்பிடுவது புத்தியை வளர்க்கும்.

தஞ்சை மன்னர்களின் உணவுக்கூடத்தில் கறுப்பு உளுந்தும் தக்காளி, வெங்காயமும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

சந்தோஷ போஜனம் என்று ஏன் பெயர் வந்தது? உளுந்தைச் சமைத்து உண்டால், நமது உடல் கறுகறுப்பாக இருக்கும் என்று பாகசாஸ்திரம் என்னும் நூல் கூறுகிறது.

கிருஷ்ணதேவராயரின் அரசவை உணவுக்கூடத்திலும் இந்த உணவு பிரதானமான உணவாக விளங்கியது. பொங்கல், பூரி, தோசை, ஊத்தப்பம் ஆகியவற்றுக்குத் தகுந்த 'சைட்டிஷ்' ஆகும். உளுந்தினால் செய்யப்பட்ட இந்த உணவு, அந்தக் காலத்தில் மக்களிடையே மிகவும் பிரசித்தமானதாக இருந்தது.



தேவையான பொருள்கள் :

கறுப்பு உளுந்து - 2 கப் (சுமார் 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து நன்றாக வேகவைக்கவும்),
பட்டை, கிராம்பு - 3,
வெங்காயம் (அரைத்தது) - 1 கப்,
தக்காளி (அரைத்தது) - 1 கப்,
கறிவேப்பிலை - தேவைக்கேற்ப,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மிளகுத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (கரகரவெனப் பொடி செய்தது),
சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி (அரைத்தது) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (கரகரவெனப் பொடி செய்தது)
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - ½ கப்.





செய்முறை :

1. வாணலியில் நெய் மற்றும் வெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு சேர்த்து வதக்கவும்.

2. பின்னர் அரைத்த வெங்காயம் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.

3. இதில் மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், மிளகாய் வற்றல் மற்றும் அரைத்த இஞ்சி சேர்த்து, நன்றாக வதக்கவும்.

4. வேகவைத்த கறுப்பு உளுந்து சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து விடவும். பின் உப்பு, மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

5. 1 கப் தண்ணீர் விட்டு மீண்டும் 5-10 நிமிடங்கள் மிதமான தீயில் வேகவிட்டு இறக்கவும்.

கொதிக்க வைத்து ஆறிய தண்ணீரை மீண்டும் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது விஷத்துக்குச் சமமாகும்.

நாகராஜ போஜனம்

தேவையான பொருள்கள் :

சேப்பங்கிழங்கு - ½ கிலோ (வேக வைத்துத் தோல் உரித்துத் துண்டு துண்டுகளாக வெட்டியது),
தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்
தேங்காய் எண்ணெய் -
வறுக்க மற்றும் தயாரிக்க :
அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
சோம்புத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு.



செய்முறை : வெட்டியுள்ள சேப்பங்கிழங்கில் மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், சோம்புத் தூள், மஞ்சள் தூள், அரிசி மாவு, உப்பு சேர்த்து ஊறவைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் வறுத்து எடுக்கவும்.

கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்துத் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். வறுத்த சேப்பங்கிழங்கைச் சேர்த்து உப்பு போடவும்.

கொதி வந்ததும், வறுத்துப் பொடி செய்த மிளகு மற்றும் உளுந்தைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும்.

கிருஷ்ணதேவராயர் காலத்தில் பிரபலமாக இருந்த நாகராஜபோஜனத்தைச் சுவைத்துப் பாருங்க. அரண்மனைச் சுவை 'ஆஹா' போட வைக்கும்.

நளபாகப் போட்டி - 3 (முடிவு)

மார்ச் 2007ல் இடம்பெற்ற போட்டியின் விடை :

விடை : 1. மிளகு, 2. சர்க்கரை, 3. ரவை, 4. அரிசி, 5. பால், 6. மைதா, 7. புளி, 8. கோதுமை, 9. உளுந்து, 10. கடலை மாவு.

வந்து குவிந்த கடிதங்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

1) லதா ராஜ்குமார், கும்பகோணம். 2. ச. செண்பகமலர், திண்டுக்கல். 3. பி. மீனாம்பாள், திருச்சி, 4. எஸ். காயத்ரி, குரோம்பேட்டை, 5. ப்ரீத்தி ஏ. ஷா, மல்லீஸ்வரம், 6. என். மீனாகுமாரி, திருவள்ளூர். 7.டி.எஸ். ஜெயலக்ஷ்மி, நாகை. 8.மும்தாஜ், கரூர், 9.கே. ரமா, திருநாகேஸ்வரம், 10. ராதிகா, மதுரை- 14, 11. மார்கரெட் சிவானந்தம், பொன்னேரி. 12. எம். மல்லீஸ்வரி, திருநெல்வேலி, 13. வி. விஜயலக்ஷ்மி, கோயம்புத்தூர், 14. கே. லக்ஷ்மி, மும்பை, 15. மா. ஜெகதாம்பாள், ஈரோடு. 16. இரா. உஷா, திண்டுக்கல், 17. ஆர். ஜெயா, திருச்சிராபள்ளி, 18. என். விஜயலட்சுமி, திருக்கோவிலூர், 19. மைதிலி ஆதிமூர்த்தி, குரோம்பேட்டை, 20.நளினி ராமஸ்வாமி, மும்பை.



ஒவ்வொரு கேள்விக்குமான பதிலில் ஒரு சிற்றுண்டியின் பெயர் கிடைக்கும். பத்து சிற்றுண்டியின் பெயர்களையும் கண்டுபிடியுங்கள் பார்ப்போம்.

1. எக்கச்சக்கமான மழையை ஒரே வார்த்தையில் எப்படி வர்ணிப்பார்கள்? ....
2. கதையில் காகம் நரியிடம் எதை இழந்தது? ....
3. ஜகன்னாதர் அருளும் புண்ணியத்தலம் எது? ....
4. காதர் என்ற நகைச்சுவை நடிகரின் பெயருக்கு முன்னால் ஒட்டிக் கொண்ட வார்த்தை எது? ....
5. தை மாதத் தொடக்கத்தில் வரும் பண்டிகை எது? ....
6. வீட்டில் எதை வைத்துக் கொண்டால் அதில் உணவு பரிமாறுவார்கள்? ....
7. கள்ளி போன்ற இன்னொரு முள் செடி எது? ....
8. மையத்தை இழந்தால் சீருடை எப்படிக் காட்சி தரும்? ....
9. சொஜ்ஜி தன் 'தலை'யெழுத்தை மாற்றிக் கொண்டால்? ....
10. திருப்புகழில் கைத்தல நிறைகனி, அவல் பொரி இவற்றுக்கு நடுவே வைத்தது எதை? ....

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.4.2007

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 4 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....





சென்ற இதழில் வெளியான சஞ்சலா ராஜனின் 'சாப்பாட்டுச் சந்தேகங்கள்' என்ற கட்டுரைக்கு வந்த ஃபாலோ அப் கருத்துகள்.

அம்மாக்கள் அலைவது ஏன்?

“ஆயிரம்தான் நீ சொல்லு, எங்கம்மா பண்ற வெங்காய சாம்பார் மாதிரி வராது” என்று சொல்லிக் கொண்டே நாற்பது வருடம் நாம் செய்த சாம்பாரைப் பிசைந்து சாப்பிடும் கணவன்மார்களை மறந்து விட்டீர்களா மிஸஸ். சஞ்சலா ராஜன்? அம்மாக்கள் தட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு பின்னால் அலைவதன் பலன் என்ன என்று இன்னுமா தெரியலை?

- பர்வதம், ஸ்ரீரங்கம்.

அம்மாக்களெல்லாம சமையல் விஞ்ஞானிகளாக மாற வேண்டுமென்று குழந்தைகள் விரும்புகிறார்கள். ஒரு தம்ளர் பாலையே, பாதாம், பால், கேரட், மில்க் ஷேக், ரோஸ் மில்க், ஃப்ரூட் மில்க் ஷேக் என்று பல அவதாரங்கள் எடுக்கச் செய்தால்தான் ஒரு மூச்சில் குடிக்கிறார்கள். இல்லையேல், சேஸிங் காட்சி ஆரம்பமாகி விடும்.

நம்மை அறிவாளிகளாக, புதியவற்றை கண்டுபிடிக்கும் படைப்பாளிகளாக மாற்ற வேண்டும் என்றுதான் குழந்தைகள் தொல்லை கொடுக்கிறார்கள் போலும்!

- தஸ்மிலா அஸ்கர், கீழக்கரை.

முதல் கேள்வி : இந்தக் குழந்தைகள் சாப்பிடுவதற்கு ஏன்தான் இவ்வளவு தொல்லைகள் கொடுக்கிறார்களோ?

யோசித்துப் பாருங்கள். 'ஐயோ... சாப்பாடா... நான் சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டுமா?' என்று எப்பொழுது ஓட்டம் பிடிப்போம்? 'சாப்பாடு வாயில் வைக்க வழங்காது' என்று தெரியும் போதுதானே. இதே உள்ளுணர்வு குழந்தைகளுக்கும் ஏற்படலாம்.

ஒருசிலர் குழந்தைகளுக்குச் சாதம் ஊட்டும் விதத்தைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

கொத்தனார் இரண்டு செங்கற்களிடையே சிமெண்ட் கலவையை அப்புவது போல் குழந்தையின் வாயில் குத்துமதிப்பாக சாதத்தைப் பூசிவிடுவார்கள். இறுக்க

மூடியிருக்கும் இரண்டு உதடுகளுக்கிடையில் ஒருசில மாவிக்கூல் உணவாவது உள்ளே இறங்கி விடாதா என்ற நப்பாசை இவர்களுக்கு! இந்த 'சாதம் ஊட்டும்...' இல்லையில்லை... 'சாதம் திட்டும்' காட்சியைப் பார்க்கும் நமக்கே ஒருமாதிரியிருக்கும் என்றால் நேரடியாகப் - பாதிக்கப்படும் குழந்தையின் நிலையை என்ன சொல்வது?

ஒன்று மட்டும் உண்மை. நம் குழந்தைகள் நம் வீட்டில் சாப்பிடாது.. அதாவது... அவரவர் குழந்தைகள் அவரவர் வீட்டில் சாப்பிட மாட்டார்கள். அடுத்த வீட்டு அம்மணியிடம், "என் குழந்தை எது கொடுத்தாலும் சாப்பிட மாட்டான்/ள். ஒரு சின்ன பிஸ்கெட் சாப்பிட வைக்க ஒரு மணி நேரம் போராட வேண்டும்..." என்று நாம் அடுக்கிக் கொண்டிருப்போம்.

ஆனால் அடுத்த வீட்டில் நுழைந்து அவர்கள் கொடுக்கும் பிஸ்கெட் முதல் பணியாரம் வரை அத்தனையையும் மொக்கி விட்டு நம் மூக்கை மொண்ணையாக்கி விடுவார்கள்.

நான் பல நேரங்களில் நினைத்ததுண்டு. இங்கே வீட்டில் சமைப்பதை அடுத்த வீட்டில் கொண்டு வைத்து டெஸ்ட் செய்தால் என்ன? என்று.

ஒருவேளை நம் சமையலை அடையாளம் கண்டுகொண்டு குழந்தை சாப்பிடாமல் இருந்து... சமையல் கலையில் என் நிபுணத்துவம் பற்றி அடுத்த வீட்டுக்காரி மூலம் அனைவருக்கும் தெரிந்துவிட வேண்டாம் என்ற தன்மானத் தற்காப்புக்காக மேற்படிச் சோதனையை நான் செய்து பார்த்ததில்லை.

எது எப்படியோ... நாம் கொடுக்கும் இம்சைகளால் - அல்லது - நளபாக நச்சரிப்பால்... சாதம் ஊட்டவரும் நம்மை ஒரு பூதம் போல் பாவித்து குழந்தைகள் ஓடுகின்றன... ஓடுகின்றன... ஓடிக்கொண்டேயிருக்கின்றன... தங்கள் ருசியறிந்து தாமாகத் தட்டில் சாப்பிடும் வரை!

அடுத்த கேள்வி : இந்த அம்மாக்கள் ஏன் இப்படித் தட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு அந்தக் குழந்தைகள் பின்னால் அலைகிறார்களோ.

எல்லாம் ஒரு 'எஸ்கேபிஸம்தான்' சாதம் ஊட்டுகிறேன் பேர்வழியென்று குழந்தையின் பின்னால் தட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு போய்விட் டால் -

- அடுப்பங்கரை வேலைக்குச் சிறிது நேரமாவது குட்பை சொல்லி, குழந்தைக்குச் சாதம் ஊட்டுகிறோமோ இல்லையோ - அடுத்த வீட்டு அகிலாவோடு கொஞ்ச நேரமாவது வம்படிக்கலாம்.
- வீட்டில் மற்றவர்களுக்குச் சாதம் பரிமாறும் நேரமாகப் பார்த்து குழந்தைக்குச் சாதம் ஊட்டக் கிளம்பிவிட் டால் பரிமாறும் வேலையை அவர்களே செய்து கொள்வார்களே!

என்ன... சரிதானே - சஞ்சலா?

- ரேவதி, எஸ்., மேற்குத் தாம்பரம்.

அந்தக் காலத்தில் 7, 8 குழந்தைகள் இருக்கும். சாப்பிட வாங்க என்றால்எங்கே கடைசியாகப் போனால் கூட்டு, பொரியல் காலியாகி விடுமோ, மோர் காலியாகி குடல் தண்ணி ரேஞ்சுக்கு அலையடிக்குமோ என்று பயந்து ஓடுவோம்.

"என் பையனுக்கு இது தான் பிடிக்கும், அதுதான் பிடிக்கும்" என்று உருளை மசால், ஃப்ரைட் ரைஸ் என்று பார்த்துப் பார்த்துச் செய்து கொடுத்தால் ஏன் கெட்டுப் போகாதுகள்?

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

கோடைக்காலத்தில் எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் செய்யும்போது சர்க்கரை அளவு சரியாக இருக்க ஜூஸ் எந்த அளவு உள்ளதோ அதே போல் இரு மடங்கு போட்டு ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் போட்டால் எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் சூப்பராக இருக்கும்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி, திருநெல்வேலி.





நாம் அடுத்தவர்கள் வீட்டுக்குச் செல்லும்போது காலை நேரத்தில் போவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். காலை நேரத்தில் குழந்தைகள் பள்ளிக்கும், பெரியவர்கள் அலுவலகத்துக்கும் செல்லும் அவசரத்திலும் இருப்பார்கள். அதே போல் ஃபோன் செய்வதற்கும் இது பொருந்தும். அவர்கள் தவிர்க்க, நாம் தவிக்க, வீண் மனஸ்தாபம்தான் வரும்!

- ஆர். பிருந்தா, மதுரை - 20.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

மறைக்காமல் தரிசிக்கலாமே!

இரயிலில் காப்பி, டீ விற்பவர்கள் நிறைய பேர் வருகிறார்கள். அதில் யாராவது ஒருவர் சர்க்கரை இல்லாத காப்பி, டீ கொண்டு வந்து கொடுத்தால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும், சௌகரியமாக இருக்குமே!

- எல். ரங்கநாயகி, பெங்களூர்.

நீங்கள் பொக்கிஷமாகப் பாதுகாத்து வைத்த புகைப்படங்கள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொண்டு வர மறுக்கின்றனவா? அவசரப்பட்டுப் பிரித்துப் புகைப்படத்தை வீணாக்கிடாதீங்க. ஹேர்டிரையரை முழு வேகத்தில் வைத்து சிறிது நேரம் புகைப்படத்துக்கு அருகே காண்பியுங்கள். புகைப்படங்கள் எளிதாகப் பிரிந்து வரும்.

- நஸிஹா ஹஃபீஸ், கீழக்கரை.

உடைத்த தேங்காய் மூடி அழுகிப் போகாமல் இருக்கணுமா? நியூஸ் பேப்பரை இரண்டாக மடித்து அதனுள் தேங்காய் மூடியை வைத்து பேப்பரில் இடைவெளி இல்லாமல் சுற்றி நன்றாக மூடி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுங்கள். இரண்டு நாட்கள் வரை அழுகிப் போகாது.

- டி. கேத்ரீன் சாராள், சென்னை.

கோயில்களில் சுவாமி தரிசனம் செய்ய நிற்கும் பொழுது, உயரமானவர்கள், குண்டாக இருப்பவர்கள் சுவாமிக்கு நேராக நின்று மறைப்பார்கள். அவர்களுக்குப் பின்னால் குள்ளமாக இருப்பவர்கள், குழந்தைகள் நின்று கொண்டு தரிசனம் செய்யச் சிரமப்படுகிறார்கள். முந்தையவர் மற்றவர்களுக்குப் பின்னால் நின்று தரிசனம் செய்யலாமே!

- கே. பட்டு, குரோம்பேட்டை.

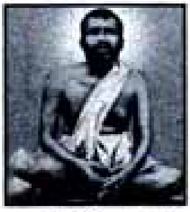
வெங்காய ஊத்தப்பம் செய்யும் முன், மிகப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தில், பொடியாக அரிந்த ஒரு பச்சை மிளகாய், சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு கலந்து பத்து நிமிடம் ஊறவிடவும். பத்து நிமிடங்களுக்குப் பின் ஊத்தப்ப மாவைக் கல்லிலே ஊற்றி, அதன் மேல் இதைத் தூவ, மணமுள்ள, சுவையுள்ள ஊத்தப்பம் தயார்!

- ஷோபனா ஆனந்த், பெங்களூர் - 64.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம்

ரிசர்வ் லைன், புது நத்தம் சாலை, மதுரை - 625 014.

தொலைபேசி : 0452-2680224, 2681181 e-mail : rkmath@eth.net





விநாயகர் துணை

பொதுமக்களுக்கு ஓர் அன்பார்ந்த வேண்டுகோள்!

அன்புடையீர், கடவுளின் கிருபையை முன்னிட்டு எழுதுவது.

மதுரையில் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம் 1987-ஆம் ஆண்டு துவக்கப்பட்டது. எனினும் 1998-ஆம் ஆண்டுதான் இங்கு ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் கோயில் கட்டப் பெற்றது. எனவே இந்த மடம் 9 வயது குழந்தையைப் போன்று இனி வளர வேண்டிய நிலையில் உள்ளது.

மதுரை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடத்தில் பொது நூலகம், புத்தக விற்பனை நிலையம் ஆகியவற்றுக்கு ஒரு புதிய கட்டடம் கட்டும் பணி இப்போது நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

முதல் தளத்தில் <u>Multipurpose Hall - பொது நூலகம், சொற்பொழிவு அரங்கம்:</u>

பொது நூலகம் - இலவச வாசகசாலை, ஆடிட்டோரியம் ஆகியவற்றுக்காக Multipurpose Hall ஒன்று கட்ட வேண்டிய நிலை உள்ளது. முதல் தளத்தில் 3423 சதுர அடியில் அமைய இருக்கும் இந்தப் பொது நூலகக் கட்டடம் (Multipurpose Hall) கட்டி முடிப்பதற்கு, ரூபாய் 22.8 இலட்சம் செலவாகும் என்று தெரிகிறது.



<u>தரைத்தளத்தில் புத்தக விற்பனை நிலையம், அலுவலகம், Visitors Room :</u>

புதிதாகக் கட்ட ஆரம்பித்திருக்கும் கட்டடத்தின் தரைத் தளத்தில் புத்தக விற்பனை நிலையம், அலுவலகம், Visitors Room ஆகியவற்றைக் கட்ட இருக்கிறோம். இவை அமைய இருக்கும் 3439 சதுர அடிகள் கொண்ட தரைத்தளக் கட்டடம் கட்டி முடிப்பதற்கு ரூபாய் 22.5 செலவாகும் என்று மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

<u>நன்கொடை :</u>

இந்தத் தரைத்தளக் கட்டடம் 3439 சதுர அடிகளும், முதல் மாடிக் கட்டடம் 3423 சதுர அடிகளும் சேர்ந்து இந்தப் புதிய கட்டடம் மொத்தம் 6862 சதுர அடிகள் கொண்டதாக இருக்கும். எனவே புதிய கட்டடத்தின் தரைத்தளம் கட்டுவதற்கு ரூபாய் 22.5 இலட்சம், புதிய கட்டடத்தின் முதல்தளம் கட்டுவதற்கு ரூபாய் 22.8 இலட்சம் ஆகிய இரண்டையும் சேர்த்து, இந்தப் புதிய கட்டடத்தைக் கட்டி முடிப்பதற்கு ரூபாய் 45.3 செலவாகும்.



இந்தப் புதிய கட்டடத்தைக் கட்டி முடிப்பதற்குத் தாராளமாக நன்கொடை வழங்கி உதவி செய்யும்படி, அன்புள்ளம் கொண்ட பொதுமக்கள் அனைவரையும் பெரிதும் அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இந்தப் புதிய கட்டடம் கட்டுவதற்கு ரூபாய் ஒரு இலட்சத்துக்கும், அதற்கும் அதிகமாகவும் நன்கொடை வழங்குபவர்களின் பெயர்கள், கட்ட ஆரம்பித்திருக்கும் புதிய கட்டடத்தில் முக்கிய இடத்தில் சலவைக் கல்லில் வைக்கப்படும். இந்தக் கட்டடம் கட்டுவதற்கு அளிக்கப்படும் சிறிய தொகையும் நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்கீழ் வருமான வரி விலக்கு உண்டு. நன்கொடைகளை ***'ராமகிருஷ்ண மடம், மதுரை'*** என்ற பெயரில் காசோலை, டிமாண்ட் டிராஃப்ட் மூலம் அனுப்பி உதவுங்கள். இறைவன் தங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளையும், ஆரோக்கியத்தையும் தந்தருள்வாராக.

இறைவன் தொண்டில் தங்களன்புள்ள,

சுவாமி கமலாத்மானந்தர், தலைவர்

எரிச்சல்!



மாதவன் புதிதாக வாங்கியிருந்த ஃபிளாட்டைக் காண, அவனுடைய மேலாளர் கோவிந்தன் மனைவி மங்களத்தோடு வந்திருந்தார்.

மாதவனின் மனைவி மரகதம் அவர்களை அன்புடன் வரவேற்று முதல் அறையை மட்டும் காட்டி விட்டு, பூட்டியிருந்த இரண்டாவது அறையைக் காட்டாதது மங்களத்துக்கு எரிச்சலாக இருந்தது.

வழியனுப்ப வந்த மாதவனை,

"மாதவா! வீடு நல்லா இருக்கு. நான் சொன்ன காரியத்தை முடிச்சுட்டியா?" என்றார் கோவிந்தன்.

அதற்குள் மாதவனின் மனைவி, "நீங்க சொன்ன மாதிரி மூணு கிலோ மிளகாயை அரைத்து அந்த இரண்டாவது அறையில், நீங்க வர்றதுக்கு முன்னாடிதான் ஆறப் போட்டேன்" என்றாள்.

மாதவன், "உங்க மனைவிக்கு 'சைனஸ்' அலர்ஜின்னு சொன்னதாலே அந்த ரூமைத் திறக்கலை. நாளைக்கே மிளகாய்ப் பொடியை 'பாக்' பண்ணித் தரேன். மஸ்கட்டிலிருக்கும் உங்க மகளுக்கு நீங்க அனுப்பலாம்" என்றான்.

அவசரப்பட்டு மரகதத்தைத் தவறாக எண்ணியதற்கு, மங்களம் மானசிகமாக மன்னிப்புக் கோரினாள்!

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பொடிக் கதை

- கோமளா ரங்கநாதன்,
சென்னை.

''பல் பிரச்னை என்பது எல்லோருக்குமே பொதுதானே! இதில் 'பெண்களுக்கு மட்டும்' என பிரத்யேக பிரச்னைகள் உண்டா என்ன?'' என்று நீங்கள் வியக்கலாம். ''பூப்பெய்தும் பருவம், கர்ப்ப காலம், மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் போன்ற கட்டங்களில் பெண்களுக்குப் பல் பிரச்னைகள் அதிகமாக வர வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன!'' என்கிறார் சென்னை, அண்ணாநகர் வி.வி. பல் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டர் என். வி. ஆறுமுகம்.

பெண்களும் பல் பிரச்னையும்!



பூப்பெய்தும் பருவம்

இன்றைய பெண் குழந்தைகள், பத்து, பதினொரு வயதிலேயே பூத்து விடுகிறார்கள். அப்போது அவர்கள் உடம்பில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால், ப்யூபர்டிக்கே உரிய சில சங்கடங்களும் ஏற்படுவது இயற்கைதான்!

இந்தக் காலகட்டத்தில், மிக அதிகமான குழந்தைகள் 'ஜின்ஜிவைடிஸ்' எனப்படும் ஈறு பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஈறுகளில் ரத்தம் கசிவது இதன் முக்கிய அறிகுறி. வலியும் இருக்கக் கூடும்.



• என்.வி. ஆறுமுகம்

இப்படிபட்ட புகாருடன் வருபவர்களுக்கு, முதல் கட்ட சிகிச்சையாக பற்களைச் சுத்தம் செய்து ஈறுகளின் மீது தடவ ஒரு ஆயின்மெண்ட் கொடுப்போம். தவறாமல் மவுத் வாஷ் பயன்படுத்தி விட்டபின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டாலே குணமாகிவிடும். பயப்படத் தேவையில்லை.

கர்ப்பகாலம் :

இப்போதைய மருத்துவ நடைமுறையில், எந்தப் பெண்ணாவது கர்ப்பம் தரித்தால், உடனே மகப்பேறு மருத்துவர்களே, 'டென்டல் செக்அப்' என்றும் எழுதிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். குழந்தை பெறுவதற்கும், பல் பரிசோதனைக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இருக்கின்றதே! கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு, பல்லில் சொத்தையோ, வீக்கமோ வலியோ ஏற்பட்டால், அதற்கு வலி நிவாரணிகளோ ஆன்டிபயாடிக்குகளோ தருவது சிசுவின் வளர்ச்சியை பாதிக்கக்கூடும் என்பதால் தவிர்ப்பதே நல்லது. அந்தச் சமயத்தில் எக்ஸ்ரே எடுப்பதோ, சொத்தைப் பல்லைப் பிடுங்குவதோ, ரூட் கேனால் சிகிச்சை செய்வதோ கூடாது.

கர்ப்பம் தரித்த உடனேயே பல் பரிசோதனை செய்து கொண்டால், ''சொத்தை



இருக்கா? அது பிரவச காலத்துக்குள் வலி எடுத்து பிரச்னை தருமா?'' என்று முடிவு செய்து தக்க நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் ஒருசிலருக்கு ஈறுகளில் வீக்கமோ, கட்டியோ கூட வரலாம். இதற்கு 'ப்ரெக்னென்ஸி ட்யூமர்' என்று பெயர். ட்யூமர் என்ற உடனே, புற்றுக் கட்டி என்று பயப்பட வேண் டாம். வலியுடன் கூடிய ஈறு கட்டி; அவ் வளவுதான்!

இதற்கும் ஈறுகள் மீது தடவும் ஆயின்மெண்ட் கொடுத்தே குணப் படுத்தி விடலாம்.



மெனோபாஸ் : முதல் இரண்டு கட்டங் களில் எவ்வித பல் பிரச்னையும் இல்லாத வர்கள் கூட, இந்த மூன்றாவது கட்டத்தில் மாட்டிக் கொள்வது அதிகமாகி விட்டது.

"டாக்டர், எனக்குச் சின்ன வயசுல இருந்தே பல் வரிசை அழகா, அடுக்கின மாதிரிதான் இருக்கும். இப்ப என் னவோ தெரியலை. பல் எல்லாம் சந்து விட்டுப் போச்சு! முன் பல்லு லேசா தூக்கிக்கிட்டு முகமே மாறிடுச்சு!'' என்ற புகாருடன் வரும் நாற்பது ப்ளஸ் பெண்களை அடிக்கடி சந்திக்கிறேன்.

"மெனோபாஸ் டைம் இல்லையா? ஹார்மோனல் அளவு எல்லாம் குறைஞ்சு போயி, கால்ஷியம் சத்துக் குறைபாடு ஏற்பட்டிருக்கு. அதன் காரணமா, பல் தாடை எலும்பு தேய்ந்து போகும். ஈறு சுருங்கி பின்வாங்கும். அதுதான் பல் எடுப்பா தெரியுது!'' என்று எடுத்துச் சொல்வேன்.

மெனோபாஸ் சமயத்தில் ஒருசில பெண்களுக்கு வேறுவிதமான பல், ஈறு உபாதைகளும் வரக்கூடும். ஒருசிலருக்கு பற்கள் ஆட்டம் கண்டு, ஒவ்வொன்றாக விழும். ஒருசிலருக்கு உமிழ்நீர் சுரப்பது குறைந்து போய், வாய் உலர்ந்து போகும். காரம் சாப்பிட்டால் எரியும். 'வாய்ப்புண்' என்று நினைத்து, ஏதோ கைவைத்தியம் செய்து பார்ப்பார்கள். ஆனால் குண மாகாது. இவற்றுக்கும் நிரந்தரமான சிகிச் சைகள் உள்ளன.

முதலில் மருந்து மாத்திரைகள் தந்து ஈறு அழற்சியைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரணும். 'கம் ஃப்ளாப்' எனப் படும் மைனர் சர்ஜரி தேவைப்படும்.

அறுவை சிகிச்சைன்னதும் பயப் படாதீங்க. லோக்கல் அனஸ்தீஷியா கொடுத்து அரை மணி நேரத்தில் செய்து விடலாம்.

அதற்குப் பின், கால்ஷியம் மாத்திரைகளைத் தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிட்டு வர, பற்கள் உறுதியாக நிலை பெறும்.

பற்கள் மேலும் தூக்கிக் கொண்டு விடாமலிருக்க, இரவில் மட்டுமே அணியும் கிளிப் வசதியும் வந்து விட்டது.

மெனோபாஸ் சமயத்தில் பற்களின் இடைவெளி அதிகமாகி, முக அழகையே கெடுத்து விடும்தான். அதையும் சில நிமிடங்களில் சரிசெய்து விடும் நவீன சிகிச்சை வந்தாச்சு! இரண்டு பற்களுக்கு இடையே சந்து மிகவும் அதிகமிருந்தால், ஒருவித பசையைக் கொண்டு இரண்டு பற்களையும் சற்றே பெரிதாக்கி விட்டால், நடுவே உள்ள இடைவெளி மறைந்து விடும். இது முன் பற்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்.

இன்னொரு முறையும் உண்டு... பழைய பற்கள் எந்த நிறத்தில் உள்ளதோ, அதே நிறத்தில் லேமினேட் செய்து பல்லைப் பொருத்தினால், மிகக் கச்சிதமாக அமைந்துவிடும். நீங்களே சுட்டிக்காட்டினால் கூட யாரும் நம்ப மாட்டார்கள். அவ்வளவு இயற்கையாக இருக்கும் இந்த செராமிக் பல்!

ஆடும் பற்களை ஸ்பிளின்ட் முறையில் உறுதியாக இருக்கும் பக்கத்துப் பல்லுடன் சேர்த்து இணைத்து விடலாம். இட்ஸ் லோ சிம்பிள்!

"அப்பாடா... சந்துப்பல்லு, ஆடற பல்லுன்னு எனக்கு எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை" என்று நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடும் பெண்ணா நீங்க?

உங்களை அறியாமலேயே, எவ்வித அறிகுறியும் இல்லாமலேயே, மெனோபாஸ் பிரச்னையால் பல் தாடை எலும்பு தேய்ந்து, தாடை உள் எலும்பு குறுகியிருக்கக்கூடும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு, சிறிது காலத்துக்குப் பிறகு பற்கள் எல்லாம் விழுந்து, பல் செட் பொருத்தும் போது, சிரமமாகி விடும்.

எனவே எல்லா காலத்திலும் எல்லோரும் ஆறு மாதத்துக்கு ஒருமுறையாவது பல் மருத்துவரை அணுகி, முழுமையான பல் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.

''உடம்பைக் குறைக்க டயட்ல இருக்கேன்''னு பால், தயிர், முட்டையை எல்லாம் தவிர்த்துடாதீங்க! சுண்ணாம்பு சத்துள்ள பால் பொருள்கள், காய்கறிகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுங்க. நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு கால்ஷியம் மாத்திரையாவது சாப்பிடுவது சிறந்தது. இதனால் உடலும் ஆரோக்கியமா இருக்கும். உங்கச் சிரிப்பும் வசீகரமா இருக்கும்!

(அடுத்த இதழில் பற்களும் நவீன சிகிச்சையும்)



கோடை வெயில் சுட்டெரிக்கத் தொடங்கி விட்டது. நாம் கஷ்டப்பட்டு, தயார் செய்த வற்றல், வடாம் போன்றவற்றை, அப்படியே எவர் சில்வர் டப்பாக்களில் வைக்காமல், ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு, பிறகு டப்பாக்களில் வைத்து இறுக்கமாக மூடினால், ஒரு வருடம் ஆனாலும் பூச்சி அரிக்காமல், புதிது போலவே இருக்கும். எண்ணெயில் பொரிக்கும் போது, 'மொறுமொறு' என சுவையுடன் இருக்கும்.

- ஜெய் சம்பத், அரும்பாக்கம்.

(1.4.2007 முதல்
30.4.2007 வரை)

சுபஸ்ரீ விய வருஷம்
பங்குனி மாதம்
18-ஆம் தேதி முதல்
சுபஸ்ரீ சர்வஜித்
சித்திரை மாதம்
17-ஆம் தேதி வரை

திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கப்படி கிரக மாற்றங்கள்

6.4.2007 - ரிஷப சுக்ரன்
7.4.2007 - மீன புதன்
14.4.2007 - மேஷ சூரியன்
24.4.2007 - மேஷ புதன்

சூரி	சுக்ர		
செவ் புதன் ராகு	1.4.2007 அன்று உள்ள கிரக நிலை		சனி
			கேது
	குரு		சந்



இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ஆம் பாதம்.

மேஷ ராசி நேயர்களே! கணவன் மனைவியிடையே ஒற்றுமை நிலவும். இல்லத் தேவைகள் நிறைவேறும். விருந்தினர் வருகை அதிகரிக்கும். காதல் கனிந்து கல்யாணத்தில் முடியும். தொழில்புரிவோர் ஏற்றம் பெறுவர். அரசு வழியில் அனுகூலம் மிகும். உமது மகன் (அ) மகள் வெளிநாடு செல்ல நேரும். 20, 21 தேதிகளில் எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படும். 22, 23 தேதிகளில் விரும்பியதை வாங்குவீர்கள். 26, 27, 28 தேதிகள் சத்ரு ஜெயம். 9,10 தேதிகளில் உத்தியோக லாபம் (அ) பதவி உயர்வு. 14, 15, 16 தேதிகளில் நினைத்தது நடக்கும். 6.4.2007 காலை முதல் 8.4.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முயற்சிகளில் அதிக கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : லக்ஷ்மிநரசிம்மரை பக்திப்பெருக்குடன் வழிபட இல்லத்தில் இன்பம் தவழும்.



ரிஷப ராசி :

கார்த்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.



எப்போதும் கலகலப்பான சூழ்நிலை உண்டாகும். செய்தொழில் மேன்மை உண்டாகும். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். திருமண காரியம் நடக்கும். தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். 11, 12 தேதிகளில் பணியில் கவனம் தேவை. 16, 17 தேதிகளில் எண்ணம் ஈடேறும். 23, 24, 25 தேதிகளில் திரவிய லாபம்; பொருள் சேர்க்கை உண்டாகும். 4, 5, 6 தேதிகளில் சத்ரு ஜெயம்; வழக்கில் வெற்றி உண்டாகும். 13, 14, 15 தேதிகளில் உத்தியோக மேன்மை, பதவி உயர்வு கிட்டும். 8.4.2007 முன்னிரவு முதல் 10.4.2007 பின்னிரவு - அதாவது - 11.4.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



பரிகாரம் : மங்கல சண்டிகை ஸ்லோகம் சொல்லவும். பிரதி வெள்ளிக்கிழமை மகாலட்சுமி பூஜை செய்யவும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.



செய்தொழிலில் சந்தோஷம் பெருகும். பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறும். சிலருக்கு விரும்பிய இடமாறுதல் கிட்டும். பெண்கள் நினைத்தது நிறைவேறும். அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டிய தவணைத் தொகை (அ) வரி பாக்கிகளைச் செலுத்தி விடுவீர்கள். 6, 7, 8 தேதிகளில் சத்ரு ஜெயம், தெய்வ அனுகூலம் கிட்டும். 9, 10 தேதிகளில் சௌக்கிய விருத்தி கிட்டும். 6, 7 தேதிகளில் உத்தியோக மேன்மை கிட்டும். 18, 19, 20 தேதிகளில் விரும்பியது கைகூடும். 11.4.2007 அதிகாலை முதல் 13.4.2007 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முயற்சிகளில் மிக்க கவனம் தேவை.



பரிகாரம் : தினசரி சூரிய நாராயணரை வழிபடவும். மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும் செய்யலாம்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

கடகராசி நேயர்களே! திருமணம் நடைபெறும். பிரிந்த தம்பதிகள் இணைந்து வாழ்வர். உமது புத்தி பலத்தினாலும் நிர்வாகத் திறனாலும் பெயரும் புகழும் பெறுவீர்கள். சிலர் வெளிநாடு செல்ல நேரும். பணக்கஷ்டம் இருக்காது. குடும்பத்தில் வீண் வாக்குவாதத்தைத் தவிர்த்தல் நலம். புதிய முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும். 1,2,3 தேதிகளில் திரவிய லாபம் கிட்டும்.



டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்



வடாம் வெயிலில் காயும் பொழுது இடையிடையே காய்ந்த மிளகாய்களை (சிவப்பு மிளகாய்) வைக்க, உங்கள் வடகத்தின் பக்கம் காகம் எட்டிக் கூடப் பார்க்காது. குடை, கறுப்புத் துணி முதலியவற்றையும் வைக்கலாம்.
- எஸ். ராஜகுமாரி, போரூர்.

9,10,11 தேதிகளில் வெற்றி கிட்டும், கடன் தீரும். 12, 13 தேதிகளில் புதிய கூட்டாளிகள் கிடைப்பர். 18,19 தேதிகளில் தொழில் மேன்மை தொடர்பான நற்செய்தி கிட்டும். 20, 21 தேதிகளில் எண்ணம் ஈடேறும். 13.4.2007 காலை முதல் 15.4.2007 நண்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : அம்பாளை வழிபடவும். சௌந்தர்யலஹரி பாராயணம் செய்க. இயலாதவர்கள் அபிராமி அந்தாதி படிக்கவும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சிம்ம ராசி நேயர்களே! உமது வாக்குக்கு நல்ல மதிப்பும் மரியாதையும் கிட்டும். செய்தொழிலில் முன்னேற்றம் கிட்டும். கடன் கணிசமாகத் தீரும். வீடு, மனை, பூமி என வாங்க வாய்ப்பு உள்ளது. மருத்துவம் பயில்வோர் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். பயணம் மூலம் தொழில்புரிபவர்கள் உற்சாகம் பெறுவர். 4, 5, 6 தேதிகளில் தனலாபம் கிடைக்கும். 11, 12 தேதிகளில் வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். விரோதிகள் விலகுவர். 18, 19 தேதிகளில் தொழில் வழி நலன்கள் கூடும். 21, 22 தேதிகளில் நினைத்தது நடக்கும். 15.4.2007 நண்பகல் முதல் 17.4.2007 நண்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி ஞாயிறு பிரதோஷ வேளையில் (மாலை 4.30 - 6.00) சிவபெருமானைத் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

கன்னிராசி நேயர்களே! சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். தெய்வீகக் காரியங்களுக்குப் பணம் செலவாகும். கணவன் மனைவி உறவு தழைக்கும். தடைப்பட்டு வந்த காதல் வெற்றிபெறும். தொழில் சம்பந்தமாக எதிர்பாராத உடன்பாடு ஒன்று உண்டாகும். வீடு, மனை, பூமி, வாகனம் வாங்க வாய்ப்புள்ளது. வெளிநாடு செல்ல இடம் உண்டு. காதல் திருமணம் நடக்கும். 6, 7, 8 தேதிகளில் திரவிய லாபம் கிட்டும். 13, 14, 15 தேதிகளில் கடன் தீரும். வழக்கு முடிவுக்கு வரும். 21, 22, 23 தேதிகளில் தொழில் அபிவிருத்தி கிட்டும். 24, 25 தேதிகளில் நீண்ட காலக் கனவுகள் நனவாகும். 17.4.2007 நண்பகல் முதல 19.4.2007 நண்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்க (அ) கேட்டு மகிழவும்.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

துலாம் ராசி நேயர்களே! எண்ணங்கள் இனிதே நிறைவேறும். எதிர்பாராத திடீர் தனவரவுகளுக்கு இடமுண்டு. அரசு வழி அல்லல் தீரும். வழக்குகள் முடிவுக்கு வரும். புனித ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வர நேரும். தந்தை மூலம் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிட்டும். தொழில்நுட்பப் பணியினர் மேன்மை அடைவர். தொழில் வளம் பெருகும். பிரயாணம் மூலம் தொழில்புரிபவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம்

பெறுவர். 9, 10, 11 தேதிகளில் தனலாபம் பெருகும். 13, 14, 15 ஆகிய தேதிகளில் விரோதிகள் விலகுவர். வியாதிகள் தீரும். கடன் தீரும். 24, 25 ஆகிய தேதிகளில் உத்தியோக மேன்மை கிட்டும். 26, 27, 28 தேதிகளில் எண்ணங்கள் ஈடேறும். 19.4.2007 நண்பகல் முதல் 21.4.2007 நண்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய திட்டங்களைச் செயல்படுத்துவதில் பதற்றம் வேண்டாம். இட்டமிட்டுச் செயல்படுதல் நன்று.

பரிகாரம் : விஷ்ணு ஆலயம் சென்று, தாயாரை வழிபடவும். இயலாதவர்கள் விளக்குப் பூஜை செய்வது நன்று.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

விருச்சிகராசி நேயர்களே! தொட்டது துலங்கும். கணவன் மனைவி இடையில் ஒற்றுமையும் மகிழ்ச்சியும் கூடும். உயர் கல்வி பெற சிலர் வெளிநாடு செல்ல நேரும். மருந்து, இறைப்பணி, கம்ப்யூட்டர், ஹோட்டல், அழகு நிலையம் போன்ற தொழிற்பிரிவினர் மிக்க அனுகூலம் அடையலாம். 12, 13, 14 தேதிகளில் தனலாபம் கிட்டும். 18, 19, 20 தேதிகளில் கடன் தீரும். கவலை அகலும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். 26, 27, 28 தேதி களில் தொழில் மேன்மை கிட்டும். ஆய்வு நோக்கில் செயல்படுவோர் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். 1, 2, 3, மற்றும் 29, 30 தேதிகளில் நினைத்தது நினைத்தபடி நடக்க வாய்ப்புள்ளது. 21.4.2007 நண்பகல் முதல் 23.4.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மனைக் குங்குமம அர்ச்சனை செய்து வழிபடவும். காலை, மாலை வேளைகளில் தீபம் ஏற்றி "தீபமங்கல ஜோதி நமஹ" என்று 11 முறை கூறவும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

தனுசு ராசி நேயர்களே! அரசு வழி அனுகூலம் மிகும். தனவசதி பெருகும். பதவி உயர்வு கிடைக்கும். யாருக்கும் உறுதிமொழியோ ஜாமீனோ தர வேண்டாம். தொழில் வழியில் நற்செய்திகள் கிட்டும். நிதி உதவிகள் கிடைக்கும். தொலைத் தொடர்பு, மின்சாரம், பத்திரப் பதிவு, போக்குவரத்து தொடர்புடையோர் மிகுந்த ஏற்றம் காண்பர். ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வாணிபம் வளர்ச்சி பெறும். வெளிநாட்டில் வசிப்போர் தாயகம் திரும்ப இடம் உண்டு. 1, 2, 3 தேதிகளில் உத்தியோக லாபம் கிட்டும். 4, 5, 6 தேதிகளில் நீண்ட கால எண்ணம் ஈடேறும். 13, 14, 15 தேதிகளில் தன விருத்தியும் திரவிய லாபமும் கிட்டும். 19, 20, 21 தேதிகளில் கடன் தீரும், வெற்றிகள் சேரும். 23.4.2007 மாலை முதல் 25.4.2007 பின்னிரவு வரை - அதாவது 26.4.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்தியை நெய்த் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் நற்பலனை கூட்டும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

மகர ராசி நேயர்களே! சுபிட்சமான மாதம். வீடு, மனை, பூமி, வாகனம் வாங்க

சட்டைகளின் காலரில் அடிக்கடி பிரஷ் போட்டுத் தேய்ப்பதால் காலர் விரைவில் கிழிந்து போகும். காலரைத் தண்ணீரில் நனைத்து அதன் மேல் சிறிது சர்க்கரையைத் தூவி அரைமணி நேரம் ஊறவிட்டுத் தோய்த்தால் பளிச் சென்றிருக்கும்.

- எஸ். ராதா, கடலூர்.



வாய்ப்புள்ளது. அரசு வழி அனுகூலம் தேடி வரும். பிரயாணத்தினால் திடீர்ச் செலவு வரும். உமது மகன் (அ) மகள் வழியில் சுப செய்திகள் வரும். உணவு மற்றும் மருந்து வகையில் அலர்ஜி உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. கவனம் தேவை. ஜவுளி, ஆர்க்கிடெக்ட், ட்ராவல் அண்ட் டூர்ஸ், அழகு நிலையம், துரித உணவு போன்ற பிரிவினர் மிகுந்த அனுகூலமடைவர். 6, 7, 8 தேதிகளில் உத்தியோக லாபம் மற்றும் வியாபார மேன்மை உண்டாகும். உமது எண்ணம் ஏற்றம் தரும். 15, 16, 17 தேதிகளில் சௌக்ய விருத்தி உண்டாகும். 21, 22, 23 தேதிகளில் பகை விலகும், கடன் தீரும், வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். 26.4.2007 அதிகாலை முதல் 28.4.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ பிரித்தியங்கரா தேவியைக் கனிமாலை சாத்தி, குங்கும அர்ச்சனை செய்து வழிபடவும். தினசரி வெங்கடேச சுப்ரபாதம் கேட்கவும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

கும்ப ராசி நேயர்களே! கடன் தீரும். உமது தொழில் எதுவானாலும் அதில் மிகுந்த பரபரப்புடன் திகழ்வீர்கள். வெளிநாட்டுப் பயணத்துக்குத் திட்டமிடுவீர்கள். புதிய வாகன சேர்க்கை உண்டாகும். வீடு வாங்க, பழைய வீட்டைப் புதுப்பிக்க வாய்ப்பு உள்ளது. இஷ்ட தெய்வம் மற்றும் குலதெய்வத்துக்கு நேர்த்திக்கடனைச் செலுத்த நேரும். வாக்குவன்மையினால் ஜீவனம் புரிபவர்கள் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். 9, 10, 11 தேதிகளில் உத்தியோக லாபம் கிட்டும். சிலருக்கு நினைத்தது நடக்கும். 18, 19, 20 தேதிகளில் எதிர்பாராத தனலாபம் கிட்டும். திரவிய லாபம் உண்டாகும். 23, 24, 25 தேதிகளில் கடன் தீரும். கவலைகள் விலகும். வழக்கு சாதகமாக முடிவுக்கு வரும். 26, 27, 28 தேதிகளில் சௌக்ய விருத்தி உண்டாகும். 1.4.2007 காலை முதல் 3.4.2007 முன்னிரவு வரையில் மற்றும் 28.4.2007 மாலை முதல் 30.4.2007 பின்னிரவு வரையில் - அதாவது 1.5.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ ஐயப்பனை வழிபடவும். இயலாதவர்கள் ஐயனாரை வழிபடலாம்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

மீனராசி நேயர்களே! புதிய முதலீடுகள் பெருகும். உத்தியோக உயர்வு கிட்டும். தனலாபம் பெருகும். இறையருள் கூடும். பிரயாணத்தில் எச்சரிக்கை தேவை. பிரார்த்தனை நிறைவேறும். சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டு. உடல்நலனில அக்கறை தேவை. நீரிழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் உரிய மருத்துவ சேவை பெறுவது நலம். அரசு வழி அனுகூலம் தேடி வரும். பணம் கையாளும் பணியினர் மிகவும் கவனத்துடன் பணிபுரிதல் நலம். 10, 11, 12 தேதிகளில் உத்தியோக லாபம் பெருகும். 13, 14, 15 தேதிகளில் எண்ணியது ஈடேறும். 20, 21, 23 எதிர்பாராத தனலாபம் மற்றும் திரவிய லாபம் கிட்டும். 26, 27, 28 தேதிகளில் கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். பகைவர் விலகுவர். 3.4.2007 முன்னிரவு முதல் 6.4.2007 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : திருச்செந்தூர் முருகனை வழிபடவும். சுப்ரமண்ய புஜங்கம் பாராயணம் செய்வது நலம்.



குடிப்பதற்கு வெந்நீர் வைக்கும் போது அதில் ஒரு துண்டு சுக்கைத் தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடித்தால் வாயுத் தொல்லைகள் நீங்கும்.

- ஆர். பாரதி மகேஷ், நாகப்பட்டினம்.

என் செல்லமே!

ஆல்பம்



தாத்தா :
கே. ரகுராமன்,
பாட்டி : மைதிலி
குட்டீஸ் :
மனஸ்வினி, ஸ்ரீநிதி,
பிரேம் ஆனந்த்





தாத்தா : ஸ்ரீநிவாசன், பாட்டி : சந்திரா
பேரன் : அனுஷ்





தாத்தா : ராமன்
பாட்டி : புவனேஸ்வரி
பேரன் : கிருஷ்ணமஞ்சுநாத்



தாத்தா : சொ. நடராஜன்
பாட்டி : உஷா சசிகலா
பேரன்கள் :
ராமச்சந்திரன், ப்ரவீண்குமார்



தாத்தா : ராஜ்கோபால்
பாட்டி : உஷா
பேரன் : வி. ராகுல்

தோலை

இதோ மாங்காய் சீசன் வந்தே விட்டது. மாங்காய் ஊறுகாய், மாங்காய்த் தொக்கு, மாங்காய்க் குழம்பு என்று எது செய்தாலும் நாம் தோலைச் சீவியபின் உபயோகிக்கிறோம். மாங்காய் கசப்பை விட மாங்காய் தோலில் அதிகமான சத்துக்கள் இருப்பதாக ஆஸ்திரேலியாவில் உடல்நலம் மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி அமைப்பு ஒன்றில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

● மாங்காய் தோலில் உள்ள சில பொருட்கள் சர்க்கரை நோய், கொலஸ்டிரால் போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் சில புற்றுநோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படும்.

● மாங்காய்த் தோலில் உள்ள மாங்கிபெஃரின் என்ற பொருளில் அதிக இரும்புச்சத்து உள்ளதால் ரத்தசோகைக்கு மருந்தாகப் பயன்படும் என்கிறார்கள். இதில் உள்ள 'நோராதைரியால்' என்ற ஆண்டிஆக்ஸிடெண்ட் நம் செல்களில் உள்ள ரிஸப்டர் அணுக் கூறுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் சிலவகை புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுக்கிறதாம்.

● மாங்காய்த் தோலில் 'ரெஸ்வெரடிரால்' என்ற பொருள் அதிகமாக உள்ளது. இதுதான் ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைத்து கொலஸ்டிரால் வராமல்





தடுக்கிறது.

மேலும் அது ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது.

● ஆப்பிள் தோலில் அதிகமாக கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து உள்ளது.

● மாதுளைப் பழ முத்துக்களை விட மாதுளை பழத்தோலில் அதிக அளவு ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உள்ளது. அதனால் தோலுடன் முத்துக்களைச்





சேர்த்து அரைத்து ஜூஸாகக் குடிப்பதுதான் உடலுக்கு மிக மிக நல்லது. மாதுளைத் தோல் சிறந்த 'ஆண்டிபயாடிக்'காகவும் பயன்படுகிறது. மாதுளைத் தோலுடன் பட்டை அல்லது

எறியாதீங்க!



கிராம்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து மூன்று வேளை குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கு குணமாகும்.

● விஷப்பூச்சியால் ஏற்படும் தடிப்பு அல்லது கீழே விழுந்து ஏற்படும் சிராய்ப்புக்கு வாழைப்பழத்தின் உள்தோலைத் தடவினால் எளிதில் குணமாகும். 'ஆண்டிசெப்டிக்'காக உபயோகப்படுகிறது.

பழக்கூழை விட பழத் தோலில் ஐந்து மடங்கு சத்து கூடுதலாக உள்ளதால் பழங்களையும், காய்கறிகளையும் தோலுடன் சாப்பிடுவதே மிகவும் சிறந்தது. அப்போதுதான் காய்கனிகளின் சத்து முழுமையாக நமக்குக் கிடைக்கும்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம்.

படம் : **ஸ்ரீஹரி**



குழந்தைகளை நேரத்திற்கு உணவு எடுத்துக் கொள்ள பழக்கவும். உங்கள் கணவர் தாமதமாக வருபவராக இருந்தால் அனைவரும் ஒன்றாகச் சாப்பிடும் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கவும். குழந்தைகள் பின்னிரவில் உணவு உட்கொள்வதால் காலையில் நேரம் கழித்து எழுந்திருக்க நேருகிறது. அஜீரணக் கோளாறுகளும் இதனால் ஏற்படும்.

டி. தீபாமிர்தா, சாலிகிராமம்.

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

வெயிலில் வந்தால்...

வெயிலில் களைத்து வருபவருக்கு குளிர்ந்த தண்ணீருடன் கூடவே கொஞ்சம் வெல்லமும் கொடுங்கள். வெயிலில் வந்ததால் இழந்த எனர்ஜியை அவர் மீண்டும் பெறுவார்.

- குரஷீத் அஷ்ரப், இராமநாதபுரம்.

இரவில் தூக்கம் வராமல் சிரமப்படுபவர்கள் 'மாரியம்மன் தாலாட்டு' சொன்னால் பாதி சொல்லும்போதே தூக்கம் கண்களைச் சுழற்றும். என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- கே. ருக்மணி, சென்னை - 33.

சென்னை நகர பஸ்களில் படிகள் உயரமாக உள்ளதால் பெண்கள், வயதானவர்கள், சிறுவர்கள் ஏறக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். தாழ்வாகப் படிகள் அமைத்தால் உதவியாக இருக்குமே!

- பி. சூடாமணி, சென்னை - 93.

ஐஸ் வாட்டர் குடிக்க, ஃபிரிட்ஜ் தேவைப்படுகிறது. இதற்கு 165 லிட்டர்... 210 லிட்டர் என பல ரகங்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டியுள்ளது. தண்ணீர் பாட்டில்களை மட்டுமே வைக்கக்கூடிய சிறிய ப்ரிட்ஜுகளை வடிவமைத்தால், சராசரி மக்களும் வாங்குவார்கள். ஃப்ரிட்ஜ் நிறுவனங்கள் சிந்திக்குமா?

- வி.ஆர். கிருத்திகா, திருச்சி - 14.

மருதாணி இலைகளுடன் ஒரு வெண்டைக்காயையும் சேர்த்து அரைத்து இட்டுக் கொண்டால் உதிராது. நல்ல சிவப்பு நிறம் கிடைக்கும்.

- லலிதா செல்லப்பா, பம்மல்.

எங்கள் வீட்டில் குழந்தைகளிடம் 'மாடு'களை 'ம்பா' என்று கூறுவது வழக்கம். அன்று என் மகள் ஐஸ்வர்யாவுக்கு சாப்பாடு ஊட்டிக் கொண்டிருந்த போது, அங்கே வந்த மாட்டைக் காட்டி, "அதோ 'ம்பா' வருது பார்" என்றேன். உடனே, என் மகள், 'அம்மா, அது 'ம்பா' இல்லம்மா 'மாடு' என்றாள். சிறிது திகைத்தேன். பின் சிரித்து விட்டேன்.

- எஸ். கோமதி, சென்னை - 106.



"ம்பா இல்லம்மா!"

என் மகள் நிரஞ்சனியின் முதலாவது பிறந்த நாளுக்கு அவளுக்கு டிரவுசர், சட்டை அணிவித்திருந்தோம். குழந்தை விருந்தினர்களுக்கு நடுவில் ஓடி விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள். அப்போது எனது தந்தை, குழந்தையை அருகில் அழைத்து, அவளது கால் சட்டைப் பையில் கையை விட்டவாறே, "அடடா டிரவுசர் சட்டை நல்லா இருக்கே? பாக்கெட் கூட இருக்கே?" என்றார். உடனே என் மகள், "தாத்தா, ஆனால், பாக்கெட்டில் ஒன்றுமே இல்லையே!" என்றாள் உதட்டைப் பிதுக்கி! சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த அனைவரும் 'கொல்' என்று சிரித்தனர். எனது தந்தை மிகவும் மகிழ்ந்து அவளது பாக்கெட்டில் நூறு ரூபாயைப் போட்டார். குழந்தையின் சாமர்த்தியமான பேச்சு அனைவரையும மகிழ்வித்தது.

- எம். மோகனாம்பாள், சேலம்.



எங்கள் பள்ளியில் ஒவ்வொரு வகுப்புக்கும் ஃபோகஸ் லைட் உண்டு. பார்ப்பதற்கு அது டி.வி., காமிரா போல இருக்கும். ஒருநாள் சிறுவர்கள் இரண்டு பேர் கட்டிப் புரண்டு சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். நான் ஃபோகஸ் லைட்டைக் காட்டி, "பாருங்கள் இது வழியாக பிரின்ஸிபல் உங்களையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்" என்றேன். உடனே சண்டையை நிறுத்தி விட்டு விலகி விட்டனர். ஒரு குழந்தை மட்டும் என்னைத் திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டே சென்றது. மறுநாள் ப்யூன் வந்து என்னை யாரோ பார்க்க விரும்புவதாக வந்து அழைத்தார். போனால் அங்கு அவன் தந்தை வீடியோ கேமராவுடன் நின்றிருந்தார். "அப்பா இந்த மிஸ்ஸுக்கு எது வீடியோ கேமரா எது போகஸ் லைட்னு தெரியலை. சொல்லித் தா" என்று மிடுக்கோடு சொல்லிப் போய் விட்டான். அவனது புத்திசாலித்தனத்தை அசடுவழிய ரசித்தேன்!



- நா. விஜயா, பாரதி நகர்.

சேவை வீடுகளின் தேவை!

"உங்க சென்னையிலே இசை விழா டிசம்பர், ஜனவரியில பிரமாதமாக நடக்குமாமே. எனக்கும் கலந்து கொள்ள ஆசையாயிருக்கிறது. ஆனால் இரண்டு மாதம் எங்கே தங்குவது? ஹோட்டல்கள் ரொம்பச் செலவாகுமே'' என்கிறார் அந்த அமெரிக்கர்.

'சர்வீஸ் அப்பார்ட்மெண்ட்' எனப்படும் தற்காலிக வாடகை வீட்டில், அலுவல் விஷயமாக இரண்டு மாதங்கள் நியூயார்க்கில் தங்கியிருந்த நம்ரதாவிடம்தான் அந்த அமெரிக்கர் கேட்டார். நம்ரதாவுக்கு அப்போதுதான் இந்த எண்ணம் தோன்றியது!



சென்னையில் புதிய பிசினஸைத் துவங்கி விட்டார். ஒரு டபுள் பெட்ரூம் ஃப்ளாட்டுடன் துவங்கிய நம்ரதாவிடம் இன்று சென்னையில் ஆறு இடங்களில் சர்வீஸ் அபார்ட்மெண்ட்கள் இருக்கின்றன. அழகான ஃப்ளாட்டுகள்.... சகல வசதிகளுடன்... ஃப்ரிட்ஜ், சமைக்க வசதியான சமையலறை, பெட்ரூம், ஏர் கண்டிஷன், டீவி... ஹோட்டல் பிடிக்காதவர்கள் தமக்குப் பிடித்தவற்றை சமைத்துக் கொள்ளலாமே!

தனிமனிதருக்கு மட்டுமல்ல, ஆறேழு பேராக வருகிறார்கள் என்றால், ஹோட்டலில் மூன்று ரூம் எடுக்க வேண்டும். அதுவே இந்த மாதிரி தற்காலிக வாடகை அபார்ட்மெண்ட் என்றால் அவர்கள் ஒரே வீட்டில் தங்கி, வாடகையைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாமே!

"எல்லோருக்கும் கொடுத்து விட மாட்டோம். தங்க விரும்புகிற நபர்களைப் பற்றிய விவரங்கள், பாஸ்போர்ட் இவற்றைச் சரிபார்த்து, உள்ளூரிலும் அவர்களுக்கு ஒரு தொடர்பு முகவரியோ, தொலைபேசியோ இருப்பதை உறுதி செய்து கொண்டுதான் தருவோம்'' என்கிறார் நம்ரதா. "இதன் மூலம் வீடுகள் தவறான

• நம்ரதா



• நான்ஸி



முறையில் உபயோகப்படுவதற்கு வாய்ப்பில்லாமல் செய்கிறோம். இந்த வீடுகளில் கூடுமானவரை சிகரெட், மதுவுக்கு தடைசெய்திருக்கிறோம்... இங்கே கேர்டேக்கர் ஒருவர் எப்போதும் இருப்பதால், தண்ணீர், காஸ் போன்ற பிரச்னைகள் எதுவும் இல்லை... தங்குபவர்களின் பொருள்களும் பாதுகாப்பாக இருக்கும்...''

கணிப்பொறித் துறையில் இருப்பவர்கள் குறுகிய கால ப்ராஜெக்ட்களுக்காக ஆறு மாதம், மூன்று மாதம் என்று வந்து தங்குகிறார்கள்.

சில மாதங்கள் தங்கி, வீணை, பாட்டு, நடனம் கற்றுக் கொள்ள மாணவர்கள் குழுவாக வந்து தங்குவதும் உண்டாம்.

“ஒரு பெரிய பணக்காரருக்கு புற்று நோய்... அதற்கான சிகிச்சையை இந்த அபார்ட்மென்டில் மூன்று மாதம் தங்கி செய்து கொண்டார். இத்தனைக்கும் சென்னையில் அவருக்கு பெரிய வீடு இருக்கிறது. உறவினரிடையே விஷயம் பரவினால், ஓய்வு எடுக்க முடியாது என்று வெளியூர் போவதாகச் சொல்லிவிட்டு, தம்பதியாகத் தங்கி வெற்றிகரமாக சிகிச்சை செய்து கொண்டார்...'' என்கிறார் நம்ரதா.

''ஹோட்டலை விடச் சுத்தமாகவும், அமைதியாகவும், சீப்பாகவும் இருக்கிறது...'' என்கிறார் இந்துக் கடவுளான விநாயகர் பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்ய வந்திருந்த நியூயார்க் பெண் நான்ஸி. இவரது கழுத்துச் செயினிலும் விநாயகர் டாலர்!

பழைய ஃபிளாட்டுகள் சகாய விலையில் கிடைக்கும் இக்காலத்தில் இந்த பிசினஸும் வளம் பெருக்குமே!

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

மண்வாசனை



ரூ. 150

மதுரையிலிருந்து அழகாபுரிக்குச் செல்லும் பஸ்ஸில் கடைசி நேரத்தில் தாவி ஏறினான் வேலுச்சாமி. நல்லவேளை... ஒரு சீட் காலியாக இருந்தது. பக்கத்தில்..

அட! நம்ம பஞ்சாயத்துத் தலைவர் மகன் விஜய்!

''ஏன் தம்பி காலேசுக்கு லீவு விட்டார்களா?''

விஜய், தன் அருகில் வேலுச்சாமி உட்காருவதை வேண்டாவெறுப்புடன் பார்த்தான்.

உட்கார்ந்த சில வினாடிகளில் வேலுச்சாமி தூங்கியும் விட்டான். தன் மீது அவன் சாய்வது, சரிவது, எச்சில் வடியத் தூங்குவது விஜய்க்குப் பிடிக்கவில்லை. அப்படியே தூங்கட்டும். பஸ் ஊரைத் தாண்டட்டும். எழுப்ப வேண்டாம். பஸ், திருமங்கலம், கல்லுப்பட்டியைத் தாண்டியது. அழகாபுரியை பஸ் நெருங்கியது.

'சட்' என்று விழித்துக் கொண்ட வேலுச்சாமி, அருகில் இருந்த விஜய்யைக் கவனித்தான்.

''தம்பி! எந்திரிங்க. கரும்புத் தோட்டக் காற்றும் சோளக்கொல்ல மணமும் தூக்கலா இருக்குல்ல. நம்ம ஊர் வந்திருச்சு. எந்திரி தம்பி'' மண் வாசனையில் ஊறிக் கிடக்கும் வேலுச்சாமியை வியப்புடன் பார்த்தான். வெட்கப்பட்டுக் கொண்டே அவன் பின்னால் நடந்தான் விஜய்.

- பத்மா திருமலை, கோயம்புத்தூர்.

கிண்டர்கேர்

என்னுடைய சமீபத்திய அமெரிக்கப் பயணத்தில் என்னை மிகவும் கவர்ந்த விஷயம் அங்கு குழந்தைகளுக்காக நடத்தப்படும் 'கிண்டர்கேர்' நிறுவனத்தினரின் காப்பகங்கள்தான். அங்குதான் எங்களுடைய பேத்தி இரண்டு வயது அனன்யாவை அனுப்புகிறார்கள்.



அங்கு குழந்தைகள் பிறந்த 6வது வாரம் முதல் 5 வயது வரை சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றனர். எந்த வயது குழந்தையானாலும் ஒரு நாளைக்கு அதிக பட்சமாக 9.30 மணி நேரந்தான் விடப்படலாம்.

'இன்ஃபான்ட் ஏ' பிரிவில் மூன்று குழந்தைகளுக்கு ஒரு கண்காணிப்பாளர் வீதம் நியமிக்கப்படுகின்றனர். பிறந்து 6 மாதங்கள் வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரால் அனுப்பப்படும் உணவு வகைகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. அது இயலாவிட்டால் நாம் கூறும்படி அவர்களே குழந்தைகள் உணவு விஷயத்தையும் பார்த்துக் கொள்கின்றனர். ஆனால் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான டயபர்கள், மருந்து முதலியவற்றைப் பெற்றோர்கள் தான் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் மாற்று உடை, டயபர்கள் முதலியனவற்றை வைத்துக் கொள்ள ஒவ்வொரு அறையிலும் குழந்தைகளின் பெயர் எழுதி, புகைப் படம் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் சிறு சிறு அலமாரிகள் உள்ளன. சிறு குழந்தைகள் உறங்குவதற்கும் லேபிள் ஒட்டப்பட்டு இருக்கும் 'க்ரிப்' தொட்டில்கள் உண்டு. இந்த அறையில் பெற்றோர்கள், மேற்பார்வையாளர்கள் தவிர வேறு எவரும் நுழைய முடியாதபடி 'ஸ்வைப் கார்டு' முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

தவழ்நிலை (crawlers) வகுப்பில் நுழைவதற்கு முன் அனைத்து பெற்றோரும், அறை வாசலில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் 'பேப்பர் பூட்டீஸ்'களை அவர்கள் அணிந்துள்ள ஷூக்களின் மேல் தவறாமல் அணிய வேண்டும். அல்லது ஷூக்களை அறை வாசலில் கழற்றிவிட்டு ஸாக்ஸுடன் உள்ளே வரலாம். குழந்தைகள் தரைகளில் கைகளை ஊன்றி தவழ்ந்து நகர்ந்து செயல்படுவதால் இந்த ஏற்பாடு.

'தளர்நடை' முதல் பிரிவினருக்கு (18-24 மாதத்தினர்) 6:1 என்ற விகிதத்தில் டீச்சர்கள் உள்ளனர். ஒவ்வொரு குழந்தையின் குடும்ப ஃபோட்டோவும், பிறந்த நாள் விவரங்களும் கண்கவர் வண்ணம் ஒட்டப்பட்டிருக்கும். குழந்தைகள் தாமே உட்கார்ந்து சாப்பிடும் விதத்தில் சின்னஞ்சிறு வண்ணமயமான நாற்காலிகளும், ஏற்ற சரியான உயரத்தில்





குட்டி டேபிள்களும் போடப்பட்டுள்ளது. சாப்பிட்டு முடித்த பின்னர் ஒவ்வொரு குழந்தையும் தான் உபயோகித்த ப்ளேட், ஸ்பூன், கப், டிஷ்யூ பேப்பர் முதலியவற்றைத்தானே கொண்டு போய் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விடும். பாலோ, தண்ணீரோ, ஜூஸோ எதுவானாலும் அதிகமாக வேண்டுமென்றால் தானே எழுந்து போய் "சம் மோர் ப்ளீஸ்" என்று கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளத் தூண்டப்படுகின்றனர்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் நேப் டைமில் தூங்குவதற்கு அவர்கள் பெயர் லேபிள் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் சிறிய மரக் கட்டில்கள், சிறு தலையணை, போர்வையுடன் உண்டு. இந்த நிலையில் குழந்தைகளைத் தாமாகவே தூங்கப் பழக்குகின்றனர். விளக்குகள் அணைக்கப்பட்டு, மெல்லிய இசை ஒலிக்கப்படும். தலையைத் தூக்கிப் பார்க்கும் குழந்தைகளை

கிளைகள்!

"ஹெட்ஸ் டவுன்" "குளோஸ் யுவர் ஐஸ்" என்று சொல்லித் தூங்க வைக்கின்றனர்.

குழந்தைகளுக்கு உடல் நிலை சற்றே பாதிக்கப்பட்டாலும் பெற்றோர்களுக்கு ஃபோன் செய்து வீட்டிற்கு அழைத்துப் போகச் செய்கின்றனர். உடல் நிலை நன்கு சரியாகி டாக்டர் சர்டிஃபிகேட்டுடன் தான் மறுபடியும் கொண்டு விட முடியும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் அன்றைய நடவடிக்கை பற்றிய ரிப்போர்ட் என்னென்ன எப்படி சாப்பிட்டது, விளையாட்டு நேரம், தூக்க நேரம், டயபர்கள் மாற்றிய நேரம் முதலியவை கைப்பட எழுதித் தரப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் மீதும் தனிப்பட்ட கவனம், அன்பு செலுத்தப்படுகிறது. முதல் சில தினங்களுக்கு அனன்யா தானாகவே தூங்கத் தெரியாமல் சிரமப்பட்டிருக்கிறாள். முதல் நாள் அவள் தூங்கிய அன்று 'Aye! Great day - Ananya



Slept' என்று பலூன் பொம்மைகள் வரைந்து அனுப்பியதையும், அவள் முதன் முதலாக அடியெடுத்து நடக்க ஆரம்பித்த அன்று அனைவரும் குதூகலித்ததையும் இங்கு குறிப்பிடத்தான் வேண்டும்.

இதுபோன்ற காப்பகங்கள் நம் நாட்டிலும் செயல்பட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்!

(சுவையான கட்டுரையை எழுதிவிட்டு முகவரி எழுதத் தவறிய அனன்யாவின் பாட்டி தொடர்பு கொள்ளவும்)

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

பக்கங்கள்



பலன் தரும் பரமேஸ்வரி!



• அழகிய அம்மன் ஆலயம்

நீரில்லாத ஆறு, ராஜா இல்லாத கோட்டை என்று பிரபலமாகப் பேசப்படும் சரித்திர பிரசித்தி பெற்ற வேலூரிலிருந்து ஒடுகத்தூர் செல்லும் சாலையில் 32வது கிலோ மீட்டரில் உள்ளது 'அகரம்' என்னும் அழகிய கிராமம்.

திரும்பிய இடமெல்லாம் தென்னந் தோப்பு, வாழைத் தோப்பு, கரும்புத் தோட்டம், வயல் வெளிகள் என்று ஒரே பசுமை.

கிருஷ்ணன் பாறை

ஒருகாலத்தில் பிரவாகித்து ஓடிய புண்யத்ரவா நதி, இன்று நீர் கால்வாய் போல் பாறைகளில் பட்டும் படாமலும் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. அப்படி சலசலவென்று ஓடும் கால்வாய் நீர், ஒரு குறிப்பிட்ட பாறைக்கு அருகில் வந்ததும், சப்தம் செய்யாமல் பாறையை அணைத்துக் கொண்டு செல்வது அந்தப் பாறைக்கு ஒரு முக்கியத்துவத்தை கொடுக்கிறது. அப்படி



• சிதிலமடைந்த நிலையில் பெருமாள் கோயில் கோபுரம்



• கஜேந்திர வரதராஜர்

என்ன விசேஷம் இருக்கிறது என்று பார்க்கப் போனால், அந்தப் பாறையின் மேல் ஆடு, மாடுகளின் குளம்படிகளும், பாதச்சுவடும் அழுத்தமாகப் பதிந்திருப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. பாறையின் நடுவில் ஒரு ஸ்தூபி. ஊர் மக்கள் இதை 'கிருஷ்ணன் பாறை' என்று அழைக்கிறார்கள்.

அதே பாறையின் பகுதியில் வெளிர் பச்சை இலைகளோடும், காய்ந்து சுருங்கிய காய்களோடும் காட்சி தருகிறது ஒரு மரம். மற்ற மரங்களைப் போலவே, இதுவும் சாதாரண மரம் தான் என்று எண்ணி வந்த ஊர் மக்களுக்கு, அதன் உயரிய தன்மையை உணர்த்தியதே பூஜ்யஸ்ரீ முரளிதர ஸ்வாமிகள்தானாம்.

"இது ருத்ராக்ஷ மரம். இங்கு எங்கும் காண முடியாத ஒன்று. ஆகவே இதற்கு வேலி அமைத்து பாதுகாத்து வாருங்கள்" என்று உத்திரவிட, மரம் வேலிக்குள் பாதுகாப்பாக வளர்ந்து வருகிறது.

'கஜேந்திர மோக்ஷப் பாறை

சற்று வடக்கே சென்றால், ஈஸ்வரன் கோயிலை அடையலாம். சுமார் 2 சென்ட் பரப்பளவில், வெள்ளைச் சுண்ணம் அடித்த மதில் சுவருடன் சுத்தமாக இருக்கும் கோயிலில் குடிகொண்டிருக்கிறார் காசி விஸ்வநாதர். இந்த லிங்கம் காசியிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்டதாம். அம்பாள் பெயர் அன்னபூரணி. அடுத்து அங்காளபரமேஸ்வரி ஆலயம். அதற்குப் பக்கத்தில் இருப்பதுதான் 'கஜேந்திர மோக்ஷ'ப் பாறை. அந்தப் பெரிய பாறையின் பக்கத்தில் சிறிய மடு. நீர் தேங்கியிருக்கும் இந்த இடத்தில்தான், ஆனி மாதம் பௌர்ணமியன்று இந்த ஊர் பெருமான் எழுந்தருளியிருந்து, கஜேந்திரனுக்கு 'மோக்ஷம்' அளிக்கிறார். பெருமான் பெயர் கஜேந்திர வரதராஜர்; தாயார் திருநாமம் வாரண வல்லி.

மூலஸ்தானத்தில் பெருமான், ஸ்ரீதேவி, பூதேவி சமேதராய் நின்ற திருக்கோலத்தில் சேவை சாதிக்கிறார். வலது கை அபயம் கொடுக்க, இடது கை அவர் திருவடிக்கீழ் நிற்கும் கஜேந்திரனை ஆசிர்வதிக்கிறது. பெருமான் திருவடியின் கீழ் உற்சவ மூர்த்திகள். மூலவர் சுதை பிம்பம், உத்ஸவமூர்த்திகள் 'கல்பிம்பம்'. கல் பிம்பத்தில் உத்ஸவமூர்த்திகள் இருப்பது வித்தியாசமாக இருக்கிறது.

சிதிலமடைந்து இருக்கும் கோயிலை, சீர்படுத்தும் முயற்சியில் முரளிதரஸ்வாமிகள் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். விருப்பப்படும் ஆன்மிக அன்பர்கள், உதவலாமே!

ஸ்ரீ ரேணுகா பரமேஸ்வரி அம்மன்

பெருமாள் கோயிலுக்கு சற்று வடகிழக்காக அமைந்துள்ளது ஸ்ரீரேணுகா பரமேஸ்வரி அம்மன் ஆலயம்.

சுமார் 400 வருடங்களுக்கு முன்பு, புண்யத்ரவா நதியின் வெள்ளத்தினால் அடித்து வரப்பட்ட லிங்கம் ஒன்று



• ஸ்ரீ ரேணுகா பரமேஸ்வரி அம்மன்

அகரத்தின் கரையில் ஒதுங்கியது. அன்று இரவே ஊர் முக்யஸ்தர்களின் கனவில் தோன்றி, "நான் ரேணுகா பரமேஸ்வரி வந்திருக்கிறேன். ஆற்றங் கரை மணலில் புதைந்திருக்கும் என்னை எடுத்து பிரதிஷ்டை செய்யுங் கள். உங்களுக்கு நல்லது நடக்கும்" என்று சொல்ல, மறுநாள் அனைவரும், அம்மன் குறிப்பிட்ட இடத்தை அடைந்து, மண்ணில் புதைந்து இருந்த லிங்க ஸ்வரூபத்தை எடுத்து சாதாரண குடிசையில் பிரதிஷ்டை செய்தார்கள். பக்தர்கள் வருகை அதிகமாக அதிக மாக, கோவிலின் வளர்ச்சியும் அதிக மானது. கோவில் கருவறையின் கீழ்ப் பகுதியில், சதுரமான ஆவுடையா ருடன் கூடிய லிங்க ஸ்வரூபமான அம்பாள் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டி ருக்கிறார்.

லிங்கஸ்வரூபத்திற்கு பின்புறம் சுமார் இரண்டடி உயரமுள்ள, பீடத்தின் மேல் கால் மேல் கால் போட்டபடி வீராசனத்தில் வீற்றிருக் கிறார் ஸ்ரீரேணுகா பரமேஸ்வரி அம்மன்.

டமருகம், திரிசூலம், கபாலம், கட்கம், ஏந்திய கரங்களில் கூடவே நாகபிம்பங்களும் இருப்பதால், அம்மனை நாகேஸ்வரி என்றும் அழைக்கிறார்கள். ராகு, கேது, தோஷங்களையும் நிவர்த்தி செய்யும் அம்பாளின் திருமுக மண்டலம் அருளைச் சொரிகிறது.

நவதுர்கா பூஜை

இங்கு ஒவ்வொரு அமாவாசை அன்றும், மாலையில் நடைபெறும் நவ துர்கா பூஜை மிகவும் விசேஷமானது. பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள் ளும் இப் பூஜைக்கு வருபவர்கள் 9 தேங்காய், 1 படி அரிசி, 1 கிலோ நல் லெண்ணெய் மற்றும் பூ, பழங்கள் கொண்டு வர வேண்டும். ஒன்பது தேங் காய்களையும் உடைத்து கண் உள்ள பகுதியில் எண்ணெய் விளக்கு ஏற்ற வேண்டும். மற்றொரு பகுதியை அம் மனுக்கு நிவேதனம் செய்ய வேண்டும். அவரவர்கள் தங்கள் பிரார்த்தனைக்கு ஏற்ப, சங்கல்பம் செய்து கொண்டு, பூஜையில் ஈடுபட வேண்டும். பூஜை முடிந்து கோவிலை பிரதட்சிணமாக வந்தபின், அனைவருக்கும் பூசணிக் காயால் திருஷ்டி கழிக்கப்படுகிறது" என்று பூஜையின் மகிமையை விளக்கு கிறார் விஸ்வநாத குருக்கள்.

- கோழியாலம் நந்தகுமார்

ஊருக்குப் போகும் வழி :

1. வேலூர் பேருந்து நிலையத்திலிருந்து ஒடுகத்தூர் செல்லும் பஸ்ஸில் ஏறி 'அகரம்' கிராமத்தில் இறங்கலாம்.

2. வேலூரிலிருந்து - திருப்பத்தூர் செல்லும் பஸ்ஸில் ஏறி பெங்களூர் நெடுஞ்சாலையில் 'மாதனூர்' என்ற இடத்தில் இறங்க வேண்டும். அங்கிருந்து ஒடுகத்தூர் செல்லும் பஸ்ஸில் ஏறினால், 40 நிமிடங்களில் 'அகரம்' கிராமத்தை அடையலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு ஸ்ரீகாசி விஸ்வநாத குருக்கள் : 04171-297201

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

இணைப்பிதழ்



திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில்
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/-
(அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-)

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க **Profile** விளம்பரம் ரூ. **2500/-**

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை, நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்,

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல்,

சென்னை - 600 032. தொலைபேசி: 2225 1522 / 2225 1324

Fax: 044-2225 1021 email: marketing@kalkiweekly.com

மணமகள் தேவை



K. BHARATHWAJ, B.Sc., (I.E.)
Vadama, Bharathwajam, Anusham, 31/165- Purchase Manager, Family Status, Sultanate of Oman, Subsect no bar. +2 or Graduate. K.R. Kumaraswami, 17, 7th St., Gandhi Nagar, Thiruvannamalai - 04175-227418.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 29/185 cm, B.Com., MCA, (Final Semester) Senior Test Engineer, Software Co., Rupees Two Lacs per annum, very fair boy seeks educated good looking girl. Subsect no bar. Ph : 044-24320699 Cell : 98400 24400 Box No. 13380

◆ வடமாள், ஐயர், நைத்ருவ காசியப கோத்திரம், சித்திரை, 32/172 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., சிங்கப்பூரில் சிடி வங்கியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. போன்: 044-2362 0852. செல் : 98411 21120. பெட்டி எண் : 13381

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthram (Kanniya Rasi) 27/5.4', Employed in Decent Company, salary Rs. 22,000/- smart Boy seeks suitable bride. Phone No 044-2485 3049. Box No. 13382

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapam, Chithirai, 23rd Nov. 81, 5.10', B.E., SAP Consultant Chennai, Salary Rs. 40,000 expect, well qualified, employed bride. Contact : 26173435-9444229091. Box No. 13383

◆ Iyer, Brahacharanam, Uthiradam, 31, Shadamarshanam, Pvt. Company, Chennai 7500, Owns Flat, seeks fair employed or unemployed girl. Ph : 044-2435 7017 Cell : 09840 963027 Box No. 13384

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Kowsigam, Visagam, 11th Oct. 80/5.11', B.E., MS Design Engineer, working at Hyderabad Salary Rs. 40,000/- seekswell qualified employed bride. Contact : 22490813 after 8 p.m. Box No. 13385

◆ Iyer, Brahacharnam, Koundinyam, Moolam-3, 25, 5.9', B.Com., Employed as Executive in MNC, Chennai, Rs. 35,000/- p.m. seeks graduate girl (preferably employed) Contact : S. Kumar, 044-25512923 Cell : 9884435128 Box No. 13386

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், திருவோணம் 2-ம் பாதம், 33/180 செ.மீ., DME+PGDBA தனியார், எம்.என்.சி.யில் பணியிலுள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13387

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சுவாதி, வயது 29, DECE 185 செ.மீ., யு.பி.எஸ். சர்வீஸ் என்ஜீனியர், வருமானம் ரூ. 9400/- மாத வருமானம், டிகிரி/டிப்ளமா படித்த 23 முதல் 27 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. போன்:04286-234540/மொபைல்: 9994214117. பெட்டி எண் : 13388

◆ Iyer, Vadamal, Vathulam, Thiruvonam, 29/5.6', B.Com., (Pursuing MBA) Rs. 20,000/- + in

Inf.Tech., Ahmedabad Own House, seeks well educated employed/ unemployed girl. Subsect no bar. Contact Phone (079) 2284 3925/6545 4062. Box No. 13389

◆ Iyer, Vathimal, Kashyaba, Uthiram, 30 years, 5.10', M.Sc., (Maths), D.R.D.O. (Central Govt.) New Delhi, Handsome, Clean habits, seeks Brahmin Graduate girl. Subsect no bar. Contact parents. Phone : 011-2614 9457 09899094349 Box No. 13390

◆ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்ய, அவிட்டம், 40, டிஎம்ஈ., சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், தனியார் துறையில் பணிபுரிபவர், நல்ல பணியில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிமையான திருமணம். ஃபோன்: 2479 4546 9282177843 பெட்டி எண் : 13391

◆ Iyer, Vathimal, Athreya, Revathi, 38/6', BA (Eco) PGD EXIM, Executive, Imports Operations, MNC, Shipping Co., Dubai, seeks suitable girl. Subsects acceptable. Ph No. 22422512/9841386385. Box No. 13392

◆ ஐயர் பையன், வடமாள், கௌசிகம், உத்திராடம் 1-ம் பாதம், 5.8', 1978 (29.4.78) டி.எம்.ஈ., பி.சி.ஏ., மேற்பார்வையாளர், எம்.என்.சி. ஸ்ரீபெரும்புதூர் ரூ. 15,000/- பிளஸ் வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பையன் வசதி யான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். சகோதரி வேறு ஜாதியில் மணம் செய்தவர். போன்: 28471243/(0)99400 81242 பெட்டி எண் : 13393

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Krithigai, 34, 5.11', USA Software Engineer, Tamil Matrimony ID M585238 seeks beautiful graduate bride. Middle class welcome. Visiting April Immediate marriage. Phone : 044-23741303 Box No. 13394

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Haritham, Magam, 31/180cm, Professionally qualified, employed in Bank, Decent salary, Legally divorced within 3 months of marriage, no encumberence, needs educated, home loving girl, decent family. Simple marriage. Divorcees/ widows excuse. Box No. 13395

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kanva, Anusham, 29/165, MCA, PGDBA, Employed in MNC, Chennai, Asst. Manager, 5.5 Lac P/A Seeks educated, good-looking employed girl. Subsect no bar. Contact No. 044-2814 0152. Box No. 13396

◆ Pillai, Aayilyam, Kataka Rasi, age 38, (looks younger), B.Com., Officer in Pvt., Co., Legal Divorcee, seeks suitable Hindu girls. Box No. 13397

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Moola-3, 5.3', 1981/B.E., MNC, Bangalore, Rs.40,000/- p.m., clean habits boy seeks good-looking fair, employed/ Engg. bride. Phone : 080-2565 9461 email:neelca@gmail.com Box No. 13398

◆ சைவ வெள்ளாளர், 26, அனுஷம், 177, சிவப்பு, பெற்றோர் டாக்டர்கள், பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., 50,000 மாத வருமானம், United Spirits Ltd., மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. 9486278022, 04374-239445. பெட்டி எண் : 13399

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், பத்தாம் வகுப்பு, சுயதொழில் மாத வருமானம் ரூ 5000/ - வயது 39, மணமகனுக்கு பிராமண குலத்தில், வீட்டுப் பொறுப்பான

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

மணமகள் தேவை. தொடர்பு : திருமதி விஜயலக்ஷ்மி, ஃபோன்: 2472 6815. பெட்டி எண் : 13400

◆ குருக்கள், கௌசிக கோத்திரம், சதயம், 29/175 செ.மீ., பி.காம்., E. Commerce தனியார் நிறுவனம், குவைத் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள, விருப்பமில்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. தொடர்பு : 26580740, 94444 60978 பெட்டி எண் : 13401

◆ **Fair, handsome, Hindu Sourashtra boy 25/183, IIT, IIM, US employed seeks professionally qualified fair, pretty girl below 25. Send BHP Box No. 13402 Contact : 9444376054.**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், 27.09.1974, உயரம் 5.10, எம்.எஸ்ஸி., (கம்ப்யூட்டர்) சுயதொழில் மற்றும் பங்கு வர்த்தகம் மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. தொலைபேசி : 98426-78229 பெட்டி எண் : 13403

◆ **Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Hastham, 1974, 5.9', B.Com., Commercial Executive in MNC, Mumbai, decent salary with clean habits, seeks suitable girl. Graduate/Non-Graduate. No Expectation. Subsects no bar. Ph : 6546 8504 Box-No. 13404**

◆ Iyer, Vadama, Vathulam, Anusham-4, 36, 180cm, B.Sc., International Diploma, Computer Application, Manager, MNC, Chennai, Salary Rs. 52,000/- p.m., seeks graduate employed girl. Phone : 044-24420653 email: sv_kumar68@sify.com Box No. 13405

◆ கன்னட மாத்வா, பாரத்வாஜம், மகம், வயது 36, 5.3', ஐ.டி.ஐ. எலக்ட்ரானிக்ஸ், பெங்களூர் தொலைக்காட்சியில் டெக்னீஷியன், மாத வருமானம் 13,000/- சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு, Age around 30, +2 படித்த, குடும்பப்பாங்கான பிராமணப் பெண் தேவை. Language Tamil, Telugu, Kannada. Ph : 09448928198. Box No. 13406

◆ **Iyer, Vadamal, Srivatsa, Dec. 1972, Poorattathi, B.Com., employed in FMCG Industries 2.5 lakhs, p.a. at Madurai Handsome boy. Seeks educated bride from decent family. Contact : 04575 246264 Box No. 13407**

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooram, 6', 30.10.1975 in Delhi, B.A., NIS Computer, YMC, employed reputed company, Rs. 22,000/- p.m., Required Vadamal/Brahacharanam, employed girl. Contact P. No. 011-2755 3808 Cell No. 9818769049 Box No. 13408

◆ ஐயர், கர்கி, அஸ்வதி, 39/ஐடிஐ(+2) கோயில் பூஜை+வைதீகம் மாத வருமானம், 5000+, தாயார் (பென்ஷனர்) மட்டும் உள்ள கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாத பையனுக்கு, நன்கு கவனித்துக் கொள்ளக்கூடிய அன்பான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 13409

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், உத்திரம் 1-ம் பாதம், வயது 29, உயரம் 164 cm, B.Sc., (MBA), LIC-Development Officer, மாதம் ரூ. 15,000/- வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. போன்: 0431-2431688. பெட்டி எண் : 13410

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 1981, 180 செ.மீ., பி.ஈ., மஸ்கட்டில் சிவில் இன்ஜீனியர் ஆகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. போன்: 04652 281428. பெட்டி எண் : 13411

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Poorattadhi-4, BE/27/173 Software Engineer, Bangalore seeks educated employed girl. email:hod_phyk6@rediffmail.com Ph : 04322-266948 Box No. 13413

◆ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Ayilyam, 28, 175 cms, M.Tech., Employed in Dubai seeks graduate/post-graduate bride. Subsect no bar. Contact : Phone No. 044-22316093 cell : 9840651775 Box No. 13414

◆ Ohm Shri Mathre Namaha. Brahmin Brahacharanam, Barathuvajam parents, Middle Class (Ret. Teachers), Boy B.E., Poosam, 23 March 1975, MNC, Petrolium Company, Returned from Russia working at Cochin, Fat Salary Suitable girl required, money No Criteria. Box No. 13415

◆ Vadagalai Iyengar, Kousikam, Tiruvadirai, 33/5.11', Handsome, fair, well educated, Private job at Indore (M.P.) 10,000 p.m. seeks slim, smart, fair, home loving, Hindi Knowing graduate Iyengar girl below 27. Contacts : 9425939226. Box No. 13416

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Bharani-4, B.Com., M.Com., DCA, 31/5.7', 10,000 p.m. working in B.P.O. Middle class, Bangalore. Wanted suitable girl. Contact : Phone No. 080-2272 1321. Mobile : 9886054949. Box No. 13417

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், ஆயில்யம், 4ம் பாதம், வயது 30, 165 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ., 20,000/- சீனியர் லெக்சரராக, பல்கலைக் கழகத்தில் பணிபுரிபவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 98415 91765/98412 59531. பெட்டி எண் : 13418

◆ Tamil, Thenkalai Iyengar, Kousigam, Poorattadhi, 38 years, Right Eye blind, Left eye low vision, Central Govt. LDC, at Chennai, seeks Broadminded Brahmin girl. Girls with minor handicap can also apply. Box No. 13419

◆ வடமா, கௌசிகம், Legal Divorcee, 35, 5.6', கவர்ன்மெண்ட் ஆபீஸர், நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, ஐயர், பட்டதாரியான, தெய்வ நம்பிக்கையுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13420

◆ Alliance for Boy Tanjore Vadama, Bharatwaja, Bharani, 32, M.Sc., Co-ordinator MNC and Import Export Business Chennai. Send Horoscope

details. Box No. 13421

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinya, 1979/168/Uthiram(3) B.Com., G.N.I.I.T. Customer Care Executive in Private Company, Bombay Rs. 14,000/- p.m., having flat prefer graduate girl. Subsect no bar. Box No. 13422

◆ திருச்சி, ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காசியபம், பூராடம், 29, M.B.B.S., D.A., (DNB) B.M. Hospital Mysore, அழகுள்ள, படித்த, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லாத வடமாள் பெண் தேவை. ஃபோன்: 08232-220245 ஃபோன் : 044-43588568 பெட்டி எண் : 13423

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Poosam, 27 years, C.A. (Inter), employed abroad seeks educated, godfearing, adjustable, affectionate girl upto 24 years. Box No. 13424

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், அவிட்டம்-4, 32/5.6', பி.காம்., எம்.என்.சி.யில் பணிபுரியும், மாத சம்பளம் ரூ. 25,000/- பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 0435-2454591. பெட்டி எண் : 13426

◆ Vadamal, Koundinyam, Moolam, Kedu in Lagnam, '79/186, B.E., MBA, MNC Bangalore. Seeks tall charming employed/employable girl. Software Excuse. Ph : 0-93605 66644. Box No. 13427

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க்க, திருவாதிரை, 34/180, B.Com., MCA, Software Tech. Analyst ஹைதராபாத், சம்பளம் 60,000/- பி.ஈ., அல்லது எம்.சி.ஏ. படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன்: 0422-2270225. பெட்டி எண் : 13428

◆ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, 35, 5.8, H.Sc., PGDCA, State Bank of India (Advisor), Rs. 20,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஃபோன்: 04366-243909/ 9245288071. மற்ற பிராமின் இனங்களும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13429

◆ Iyer, Vadamal, Koushikam, Arudra, ACA, LLB, 28/175/Rs.30,000 p.m. working in Chartered Accountant Firm, Bangalore, Seeks well qualified home loving girl. Send Horoscope, bio-data, family particulars. Box No. 13430

◆ Smartha Kannada Brahmin, 32/170, Private, D.C.E., 6000/- fair, good-looking, Pooratathi, (4th padam), Kowsika Gothram, Aravathakkalu, seeks employed/unemployed girl from respectable family. Subsects no bar. Box No. 13431

◆ Iyer, Brahacharanam, Kausigam, Kettai, Viruchigam, 1972, 5.6', ICWAI, CA, employed in Africa, having Vitiligo (white patches on skin), but medically fit and healthy, seeks broad-minded, middle-class, educated girl upto 30. Dosha Jathakam also welcome. Box No. 13432

◆ Iyer, Vadamal, Lohitha, Uthram, 1972/6.1', Specialised in 3D animation (DIPI) having Own Software Business in Kochi and also in Singapore 50-60,000/- p.m., seeks girls from respected family. email : shaint162@hotmail.com, sriramrajaram@hotmail.com Mobile : 99400-55058. Box No. 13433

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Makam, 39, B.E., Dy. Mgr. in Public Ltd Co., Chennai, Legal Divorcee without encumberence seeks educated girl. Divorcee without issue also can apply. Subsect no bar. Box No. 13434

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, ரோஹிணி, 38/158/டி.எம்.ஈ., 25,000 சொந்தத் தொழிற்சாலை நடத்தி வரும் வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல்: 98423 36427. பெட்டி எண் : 13435

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1'' X 1'') வெளியிட ரூ. 800.

◆ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Dec. 73, Rohini 4th padam, M.D., MRCPCH (Child Specialist) Doctor, employed in London, 165 cm, very fair, seeks suitable bride. any professional degree. Subsect no bar. Visiting Chennai shortly. Contact : 044-2386 2596, 9894598602, email: bama47@rediffmail.com Box No. 13436**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், 40/5.6', MA, CAIIB வங்கியில், பணிபுரியும் சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 13437

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Rohini II, (லக்னத்தில் ராகு, செவ்வாய் 7ல் பரிகாரத்திற்குட்பட்டது) 30.8.1975, 5.10', v.fair, M.A., M.Phil (Ph.d) Sanskrit B.Ed., Aptech C++ Pravin Hindi P.G. Asstt. Rs. 20,000/- p.m., seeks suitable girl. Contact : 044-4355 4208. Box No. 13438

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthirattathi, December 1974, M.Sc., Medical Transcriptionist, Rs. 20,000 p.m. Own House, Coimbatore, seeks suitable bride. Contact : 0422-2424802, 9994462808. Box No. 13439

◆ ஐயர், 50 வயது, தாரம் இழந்தவர், பாரத்வாஜம், ஒரு மகள், மகன் வசதியுள்ள சொந்தத் தொழில் செய்பவருக்கு (ஆடிட்டர்) நல்ல வாழ்க்கைத் துணை தேவை. பெட்டி எண் : 13440

◆ Fair, Tanjore Iyer, Vadamal, Srivathsam, Uthiratadhi(4), 31/5.4', B.Sc., with IBM Course SWE Hyderabad Rs. 22,000/- Chevvai 7th place require suitable good-looking employed/unemployed graduates from decent family. Contact : 0422-2434279(M)0-9866701224 email: vkparameshwaran@gmail.com Box No. 13441

◆ Smart, impressive, Vadama Boy, Srivatsam, Hastham, 20.2.1973, 166 cm, U.S. Degree in Hospitality Administration as Senior Executive (Admin), Congnizant, Chennai, drawing Rs. 55,000/- p.m., Subsects no bar. Contact (044) 2452 9303. Box No. 13443

◆ Vadamal, Kowsigam, Rohini, 30/178, M.Sc., (IT) (MBA) well employed Chennai, seeks bride 27 years and below. Vadamal bride respond with horoscope to Box No. 13444

◆ **ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், உத்திராடம், 36, பி.காம்., டி.கோ.ஆப், த. சர்வோதய சங்கம், 12,000/- திருப்பூர், சிவப்பு நிறம் உள்ள மணமகனுக்கு +2 (அ) டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. நடுத்தரவர்க்கம், உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை தேவையில்லை. ஃபோன்: 98430 25570/0421-2212450 பெட்டி எண் : 13445**

◆ Tamil Brahmin, 38/180, B.Com., Central Govt. Employee, Chennai, Contact : 4422235686/ rajbas@gmail.com Box No. 13446

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/5/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharathwaja, Pooradam, 31/165, B.E., Business, 3 Lakhs p.a., Only son, Own House, Issueless Legal Innocent divorcee seeks simple, homely girl from decent family. Box No. 13447**

◆ **Alliance invited from parents of Iyer Graduate girls employed/unemployed for an affluent M.Com. M.B.A., Managing Partner of a leading firm in Tiruchy, Vadama Aswathi, 32, 170, Kousigam, Subsect acceptable. No Expectation. Economic status no bar Apply to Box No. 13448**

◆ ஐயர், வடமாள், வ.ஆ. ஜில்லா, ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்-3, கும்ப ராசி, 26.11.68/5.3', சிகப்பு நிறம் படிப்பு டிப்ளமா, உத்தியோகம் சென்னை, பெரம்பூரில் உள்ள கேரேஜ் ஒர்க்ஸில் ரயில்வே துறை, ஹெல்பர், வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஃபோன் சென்னை 2658 3608. பெட்டி எண் : 13449

◆ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Revathi, 36/178 cm, B.Tech., MMS Bajaj, Clean habits, well placed in BAHRAIN seeks fairly educated homely Iyer/Iyengar/Madhwa bride. Send BHP. Krishram63@yahoo.co.in Box No. 13450

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, Oct.73, 168 cms, B.Com., HDSE, (MBA), MNC, Bangalore, 4 Lakhs p.a. seeks graduate employable girl. Subsect no bar. Contact with BHP, 080-2314 5542/09342021129 Box No. 13451

◆ Thengalai Iyengar, Kousigam, Pooradam, 1964, 6', DEE Rs. 3 LPM working in UK as Commissioning Engineer Handsome clean habits seeks Traditional Cultured qualified home loving bride. Subsect no bar. Box No. 13452

◆ Thengalai Iyengar, Kousigam, Thiruvonam, 1966/6', DME doing Business earning Rs. 30,000 p.m. handsome god fearing seeks cultured god fearing domestically trained graduate bride. Subsect no bar. Box No. 13453

◆ Vadama, Haritha, Thiruvadirai, 30+/183 MCA, MNC U.S. California 8000$ seeks professionally qualified good-looking tall slim bride. Contac : vgopal05@yahoo.com 9880582440 Box No. 13454

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Parents seek graduate bride for son 33, 5.5 fair, Clerk, Karnataka Bank, Chennai, Rs. 14,000/- p.m., born 2.12.1973, 10-17 p.m. Mumbai, Sadhayam-2, Ph :98409-54079. Poor Girls/unemployed/Parentless acceptable. Box No. 13455

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Ayilyam, 1976/170cm, B.Sc., (MBA) Sr.Analyst, MNC, Chennai seeks graduate, good-looking homely girl. Ph : 2472 7061. Box No. 13456

◆ Iyer, Haritha, Visakam(4), only son, 37, (B.Sc.,) 168, Private 5000 other sources 10,000 Own Big House innocent Divorcee without encumberance Wants Life Companion around 30 below +2 no expectation. Temple marriage. Box No. 13457

◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 28/5.8', உத்திராடம், எம்.பி.ஏ.,

தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

(எம்.எஸ்ஸி.) (IT) Software Engineer, CM, Lead, MNC, சென்னை, இதே இனத்திலும், நெல்லை சைவச் செட்டியார், ஒபசி வேளாளரிலும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. என்.சி. சோமசுந்தரம், D-167, இந்து காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. போன்: 044-22326851-9884404893 பெட்டி எண் : 13458

◆ Tamil Broadminded Brahmin, Aathreyam, Thiruvathirai, 1963, 167 cm, D.E.E. in Pvt. self employed, fair income, healthy seeks good-life partner after 1964 born. Any Caste Pure Vegetarian family. Divorcee Prokers excuse. Send BHP. Cell : 9840846524 Box No. 13459

◆ Iyer, Vadamal, NA Dist, Srivatsam, Pooradam, 21, Dec. 1976, 180 cm, M.Sc., CCIE, Assistant Vice President (Network), American Financial Firm in Tokyo, Japan, Salary 1,40,000/- US Dollars per annum seeks, fair, good-looking, graduate girl. Contact : Cell: 94440 81282. Box No. 13460

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Vishakam 3rd padam, Thulam, Kumbha Lagnam, 33, B.Com., 170 cms, Finance Executive, 3.5 Lakhs p.a. seeks suitable bride. Phone No. 080-2347 2071. Box No. 13461

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Makam 4th Padam, Simham, Dhanu Lagnam, 35, B.E., 163 cms, Software Engineer, L&T Infotech Limited, 7.5 Lakhs p.a. seeks suitable bride. Phone No. 080-2347 2071. Box No. 13462

◆ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Anusham, August 79, fair, 176 cms, M.Sc., (CS) S.W. Engineer, MNC, Chennai, 2.4 lacks, per annum, teetotaller, seeks professionally qualified and employed girl. Subsects acceptable. Cell : 9884623316 Box No. 13463

◆ Madhwa Kannada, Kasyapa Uthiradam-2, 37/170/BE(MBA), PSU India well settled seeks suitable girl, age group 30-33 graduate/PG unemployed/employed willing to quit Job if required. Box No. 13464

◆ Iyer bachelors, Haritha 1) Thiruvonam, 40, M.A., M.Phil., B.Ed., Teacher, Rs. 6000/- 2) Kettai, 46, M.A., B.Ed., Mechanic, B.S.N.L. Rs. 13,000/- seeks suitable brides divorcee without issue also acceptable. Contact Ph : 044-2472 1634, 9444833379 Box No. 13465

◆ பிராமண ஐயர், சுமார் 50 வயது, குடும்பக் காரணங்களுக்காக இதுவரை திருமணமாகாத, நல்ல நடத்தையுள்ள, மாதம் அதிக அரசு வருமானம், சொந்த வீடு, அதிக சொத்துள்ள காலேஜ் புரொபசருக்கு வேலை பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான 25 முதல் 40 வயதுக்குள் அழகான பிராமண மணமகள் தேவை. எல்லா பிராமணப் பிரிவினரும், பரம ஏழைகளும், குழந்தையுள்ள மற்றும் இல்லாத விதவைகளும் சிறிதளவு உடல் ஊனமுற்றவரும், பிராமணர் அல்லாத சைவப்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 13466

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Chandilyam, Rohini (4), 29, 181 cm, very fair, handsome, MBA (Foreign), Associate Consultant in MNC Abroad. Parents well placed in life seek very fair, good-looking professionally qualified fairly tall girl from decent family preferably of same subsect, prepared to go and

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

live abroad. Send horoscope bio-data. Ph : 011-2785 6058 (M) 9810731629 Box No. 13467

◆ Iyer, Tanjore, Vadama, Thiruvathirai, B.Com., A.C.A., ICWA, 6', Asst. Vice President, Finance, MNC born in 71, Oct, handsome, young looking seeks alliance from educated home loving girls respectable families. Ph : 044-24985580 Box No. 13468

◆ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Poosam, 32, 170cm, Salary 10,000 B.Com., Medical Representative, seeks home-loving +2 & above, working/non-working Iyer/Iyengar bride. Subsects no bar. No Expectations. Contact No. 0422-2236214. Box No. 13469

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivathsam, Uthiradam, 30, 5.3', 1977, DECE, BBA, (MBA), Sr. Sales Engineer, 15,000/- p.m., HPL India Ltd., Coimbatore. Suddha Jathakam, seeks suitable girl. Phone : 04545-255785 Box No. 13470

◆ Iyer, Vadama, Vishaka, 50 years, 54 KG., 5', Bachelor, B.Com., in Business, Own House seeks graduate employed girl upto 40. Contact Box No. 13471

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாதராயணம், அவிட்டம், 1977/5.8', பி.ஏ., (எம்.பி.ஏ.) பில்டர் பங்குதாரர் (ஃபேமிலி பிஸினஸ்) Affluent சொந்த வீடு எதிர்பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. (subsect no bar) அணுகவும். V. Krishnamurthy, No. 4/5 Sriram Nagar Ist Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Phone: 2452 9035, Cell : 9841013512

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Hastham, 36/5.4', 15,000 B.Sc., PGDCA, New Delhi, seeks suitable bride. T.L. Venkateswaran, 18, Guru Ram Apts., Ram Nagar 8th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 044-22311800

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், 27, பி.ஈ., பூராடம், 170, Infosys Bangalore, 30,000 தற்போது US ல் Project படித்த வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. G.S. Karpagam, No. 3, G.C.R. Lakshmi Nagar, Gobichettipalayam - 638 452.

◆ ஆயிர வைசியர் செட்டியார், ஏ. பழனியப்பன், வயது 53, அவிட்டம், உயரம் 175, சொந்த வீடு, நல்ல வசதியுள்ளவர்க்கு, 45 வயதுக்கு மேல் பெண் தேவை. ஜாதி தடை யில்லை. (தங்கை, குழந்தைகள் நலன் கருதி இதுவரை திருமண மாகாதவர்) நெ. 8, 4/434 ஜீவா நகர், உடுமலைப்பேட்டை, ஜே. நாகலிங்க பிரபு 94434-20145

◆ Thenkalai, Bharathwajam, Thiruvathirai, 35/168/60,000/- p.m., M.Sc., MS (Computer Science), Senior Software Engineer, MNC, Seeks graduate girl. Contact : S. Rengasamy, E-27, Santhanam Road, T.V.S. Nagar, Madurai - 625 003. Ph : 98425 96182, 98941 59244.

◆ Iyengar, Thenkalai, Kalai/Sect no bar. Athreya, Punarvasu-3, 34, B.Com., PGDCA, 15,000/- BPO/Airtel, Coimbatore, fair, 5.9', seeks preferably employed girl. Contact : K.N. Santhanam 5/3 Siva Arun Colony, West Marredpally, Secunderabad - 500 026. Phone : 27808346.

◆ Iyer, Vadama, Bharathwaja, Swathy, Sept. 25 1968/5.7', fair, D.E&E, Supervisor Sansui T.V. (Kitchen Appliances Co. India Ltd) Rs. 10,000/- p.m., Own House, Seeks good looking employed/unemployed girls. Subsect lower middle class acceptable. Phone : 044-24790271/2479 1249 Miss. Chitra No. 172, Sri Ayyappa Nagar, Vth Main Road, Chinmaya Nagar, Chennai - 92.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, பூராடம், சிவப்பு, 42, 5.8', B.Com., PGDCA, Dip. in Taxation, ERP - Oracle Financials ஐதராபாத் தனியார் கம்பெனி, ரூ. 6000/- படித்த வேலை பார்க்கும்/வேலை பார்க்க விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. N. Kameswaran, B41/F5, D.No. 10-3-921, Vijayanagar Colony, Hyderabad - 500 057. Ph (R) 040-2334 2929, (M) 98668 23939.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை, 167 செ.மீ., 40, லிமிடெட் கம்பெனி, ரூ. 20,000/- சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர், குழந்தையில்லை, தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. என். பட்டு, பிளாட் 316, க/எ. 4, கோகுலம் பிளாட்ஸ் முதல் மாடி, ஏ.ஜி.எஸ். காலனி 3வது மெயின் ரோடு, மேற்கு வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042. போன் : 044-22533288

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Rathitheera, Krithigai, 4th 3.12.1979, 177cm, M.Sc., Chemistry employed M.N.C. Bangalore, 4 Lakhs p.a. seeks graduate girl. Subsect acceptable. G. Gopalan, C/o V. Ganesh, 453 F1, Sai Shahi Flats, Kamakotti Nagar, Pallikaranai, Chennai - 601 302. 044-65333364.

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேயம், அனுஷம், 25.9.71, பி.எஸ்ஸி., 172 செ.மீ., எம்.என்.சி. சம்பளம் ரூ. 17,000/- பெண் தேவை. தென்கலை, ஐயர் வரன்களும் சம்மதம். சம்பத், 91 2வது மெயின் ரோடு, 3வது கிராஸ், ஆழ்வார்திருநகர் அனெக்ஸ், சென்னை - 600 087. தொலைபேசி : 23775781.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Chitra 4th, 34, 5.9', B.A., Manager Sales Pvt. Advertising, Rs. 11,000/- seeks Non-Graduate/Graduate home loving girl Susbect no bar Contact with Horoscope S. Subramanian, 18-B, Ladmal Gardens, 13/25, Chakravarthy Street, East Tambaram, Chennai - 600 059. Phone : 044-6590 6622.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kettai, 25/8/1974, 5.6', 8th, Al Ahilya Co Kuwait Narayanan fair, Rs. 16,000/- Own Flat Chennai seeks suitable girl. Subsects welcome simple marriage. Contact : R. Mohan Plot No. 80, Sai Ganesh Flats, MGR St., Anna Nagar, Pammal, Chennai. Phone : 22631055/ 9884496568.

◆ Wanted any bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa Aswini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA. Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702. 09892591857.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம் 1) அவிட்டம், கும்பம், 43, 150, B.A., The Hindu, Chennai-2, Rs. 24,000/- p.m., 2) உத்திரம், கன்னி, 41, 166, M.Com., New India Assurance, Chennai, Rs. 20,000/- p.m. சகோதரர்களுக்கு படித்த, மணமாகாத, பிராமண மணமகள் தேவை. வி. பாலசுப்ரமணியன், D-50, ஹிண்டு காலனி, 17 வது குறுக்குத் தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. ஃபோன்: 044/2231 2908.

◆ North Arcot, Iyer, Vadamal, Vadoolam, Krithigai, 27, BE, Engineer in Wipro, seeks graduate girl from Vadamal, North Arcot. Contact : Narasimhan, 12, Gayatri, Chheda Nagar, Chembur, Mumbai - 89. Tel : 022-25285758.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய திருவோணம், M.Com., ICWA (Inter) 35, தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாதச் சம்பளம் ரூ. 16,000/- பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அணுகவும். Narayanan, Sri Gurujikripa, C8, Anod Prasundham, Datta Nagar, Pune - 411 033. 25131368.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரம், 34/172 பி.ஏ. சுயதொழில், ரூ. 10,000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், (குழந்தையில்லை) எளிய திருமணம், +2, பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான பெண், விவாகரத்தானவர், விதவை தேவை. டி.என். காத்தவராயன், பிளாட் 46, 5வது தெரு, அஷ்டலக்ஷ்மி நகர், வரதராஜபுரம், சென்னை - 600 048. (044-65430994)

◆ Tamil Iyer, Kanvagothram, Revathi, fair, 31/165 cm, BA., Industrialist & doing Own Software Business in Nagercoil, Tamil Matrimonial ID/M-737626 seeks beautiful fair looking graduate girl. Contact : S. Venkatakrishnan, 38, Third Cross Street, R.R. Sethupathy Nagar, Ramanathapuram - 623 501.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சடமர்ஷணம், ரோஹிணி, 32/165 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார் கம்பெனி, 7000 பையனுக்கு பொருத்தமான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை தேவையில்லை. தொடர்பு: Srinivasan, H128/5, 33வது குறுக்குத் தெரு, பெசன்ட் நகர், சென்னை - 600 090. 24461130.

◆ Iyer, Vadamal only son, 38, Uthirattadhi, +2, employed with Simpsons 12,000/- Own property subsect acceptable. Phone :040-27966188, Natesan, New 24-56 'Kamakoti' Venkatapuram, Tirumalgiri Post, Secunderabad - 500 015.

◆ தென்கலை, கௌண்டின்யம், ஆசாரமான குடும்பம், மூலம் 4ம் பாதம், (நட்சத்திர தோஷமில்லை) சுத்த ஜாதகம், 39, ஆபீஸர், 25,000/- மாத வருமானம், சென்னை, சிகப்பான, இளமையான தோற்றமுள்ள வரனுக்கு பெண் தேவை. பாலாஜி, லக்ஷ்மி வடாம், 31, நடேசன் தெரு, தி. நகர், சென்னை -17. செல்போன் : 9444451185.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Aswani (2), July 1980, 5.11', B.E. Mech., Infosys 4 lacs annum Poona seeks beautiful girl suitable qualification. Contact : Venkataraman, 30, Bandu Nagar, Zingabai Takli, Nagpur. Ph : 0712/2583258.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், கேட்டை (3), 31/165 செ.மீ., B.Sc., (Chem), PGDBA, PGDCA, Dip.(H) கெமிஸ்ட் சுகர் பேக்டரி, கர்னாடகா, ரூ. 10,000/- மாதம், படித்த பட்டதாரி பெண் வேலைக்குப் போகும்/போகாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர்.வெங்கட் சுப்ரமணியன், நெ. 6/0-17 பீமர் தெரு அக்ரஹாரம், சத்தியமங்கலம் - 1. ஈரோடு மாவட்டம். ஃபோன் :04295-224213.

◆ Iyer, Brahacharanam, Gouthamam, Pooradam, 31/178, Graduate, Field Officer also running Business well settled seeks respectable family girl employed/unemployed. No demands. simple marriage. Contact 0755 2494672 Devarajan, 372-A Sagar Apartment-1, F.No.203, Sarvadaram Colony, B-Sector, Kolar Road, Bhopal - 462 042.

◆ **Iyer, Vadamal Boy, 32 years, Bharadwajam, Anusham, 180 cm, 13,000 p.m. National Informatic Centre, Govt. of India, Own Flat at Delhi. Contact : Swaminathan, DA/7B, LIG Flats, Hari Nagar, New Delhi 64. Ph : 044-2223 8784.**

◆ வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 42 வயது, 5.6', பி.எஸ்ஸி., ஏர்லைன்ஸ் கோர்ஸ், சென்னை தாமஸ் குக்

லிமிடெட்டில் மாதம் 15,000+ வசதியான சேமிப்புகள், எந்த கெட்டப் பழக்கமும் இல்லாத வரனுக்கு தகுந்த மணப் பெண் தேவை. ஆர். வைத்தியநாதன், ஜி-1, பஞ்சரத்னம் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 82, காமராஜர் சாலை, விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. செல்போன்: 9840245196

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Poorattadhi-3, 32/165, B.Sc., ICWA, Manager, Central Govt. Service, Salem, Clean habits, seeks Brahmin bride. D.S. Raman, C110 Jai Radhakrishna CHS, New Ayare Road, Dombivli-East- 421 201. Tel No. 0251/2803054 Mob :9322492188.

◆ Iyer, Vadamal, Garga, 31/166, Aswini, DME Qltyengr, Singapore, Permanent 60,000 Sevvai in Seven Requires suitable girl. Subsects acceptable. Vasantha Lakshmi, 13/2 Pesva Agraharam, Thirupalathurai Papanasam, Tanjore Dt - 614 205. Phone : 04374-315319.

◆ Intercaste (Father : Viswakarma, Mother : Saiva Pillai) parentage, 27/185, Uthirattathi, B.Tech., working in Muscat seeks fair, graduate homely girl. Send BHP to B.Arumugam Pillai, 239, Vedachalam Street, K.K. Nagar, Trichirappalli - 620 021. Cell : 94433 20310.

◆ Thengalai, Bharatwajam, Mirugasirsam,-3, 5.6', B.Sc., (M.Sc.,) (MCA) Computer Literate Stenographer, Hindu News Paper, Chennai Rs.17,000/- p.m., Owns a Flat Chennai, seeks suitable girl Kalai no bar. Contact : V. Raghavachari, P.No. 7, Shawwallace Colony, Chitlapakkam, Chennai - 64. Ph : (22232618) Cell : 9840608147.

◆ Iyer, Vadamal, Vishnoor Aangirasa, Uthiram, Virgo, 5.8', M.Com., 16.05.1970, Accounts, Private, Rs. 12,000/- Bangalore seeks graduate employed/unemployed Brahmin Girl, Bangalore preferable. Contact : Mr. P.K. Mahadevan, Saithanya Apartment, Block 'C-3, 93, A.M. Road, Srirangam, Trichy - 6. Phone : 0431-2433204.

◆ ஐயர், கௌசிகம், வடமாள், அவிட்டம் 30, பிளஸ் 2, கம்ப்யூட்டர், சொத்துக்கள் மூலம், வருமானம் மாதம் ரூ. 16,000/- சொந்த வீடு, போலியோவினால் சிறிது பாதிக்கப் பட்டவர், திடகாத்திரமுள்ளவர், பெண் எழுத்தறிவு உள்ளவராக இருத்தல் நலம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே. லக்ஷ்மி நாராயணன், ஜி4, குரு ரெசிடென்ஸி, 6, 16வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. ஃபோன்: 9443072827.

மணமகன் தேவை

◆ Thengalai, Srivatsa Iyengar (Telugu) Parents seek for their daughter, Star Uthiradam (4), M.Sc., M.Phil., College Lecturer, well qualified & employed groom in Tamil Nadu age above 31. Box No. 29736

◆ Mayavaram Iyer, Vadamal, Naithruva Kashyapa Gothram, 1984 Born, Mirugaseersham, 5.5', B.Com., MFM, fair, employed girl seeks suitably qualified and well employed Iyer Groom. Ph : 22481354. email: annapoorani_81@yahoo.co.in Box No. 29737

◆ Iyer girl, Brahacharanam, Kousikam, Rohini 4th Padham, 17.3.1986, Studying Ist year, (M.Sc.,) Phy, 5.3' seeks well employed, BE/MCA/MBA/ACA/MSC/MA groom, 27 years from decent Iyer family. Contact : Ph : 2625 0238. Cell : 98840 80701. Box No. 29738

மே மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.4.2007

◆ For Delhi based girl, Tanjore Dist., Vadama, Bharadwajam, Visakham-3, 30/5.3', slim, wheatish, M.I.B (MBA) P.G. Degree, Ph.D., in Marketing, Delhi University, Assistant Professor, Reputed Delhi Management Institute not transferable wanted highly qualified well employed clean habits groom. Box No. 29739

◆ **Tamil Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, highly well-to-do 42, Aswathi, M.Sc., Bride seeks well qualified well employed groom. Subsects acceptable. Box No. 29740**

◆ Iyer girl, Kashyapa, Vadamal, Pooradam, 1982, 25/163 cm, wheatish complexion, B.E., (ECE) SWE, C.T.S. Chennai Rs. 3.60 Lakhs per annum. Kethu in 8th place seeks equally qualified groom upto 28 years employed preferably in Chennai, Phone : (0431) 2430552. Box No. 29741

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Poosam, 23 years, 155 cms, M.C.A., Software Engineer at Chennai, seeks well employed groom with good family background. Contact Nos. 0452-2660301, 9486468002, 9444048582. Box No. 29742

◆ Mother Iyengar, Vadagalai, Father - Non-Brahmin, Pooram-1, B.E. (MBA) 24, 5.2', fair, S/W Engineer Infosys Chennai, 3.7 L p.a. seeks professionally qualified any Brahmin groom (Brahmin Intercaste also welcome) Contact : 98404 82769. Box No. 29743

◆ Thenkalai, Srivatsam, Kettai, 1975, B.Com., ACA, ACWA, CPA (US) Director American B.P.O. India, High Salary Package, Legal Divorcee without encumberance seeks professionally qualified well settled groom. 044-2626 5630. (0) 9383265630. Box No. 29744

◆ தந்தை முஸ்லிம், தாய் மாத்வ கன்னடம், பூராடம், எம்.பி.ஏ., 24/156 எம்.என்.சி. சென்னை, பெண் பிராமண முறைப்படி வளர்க்கப்பட்டவர், Brahmin intercaste/or ஐயர், ஐயங்கார் பிராமினில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். சிறந்த முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் : 29745

◆ Madhwa Kannada girl, 1974, Bharadwaja, Makham, Insurance Litigation Lawyer in London, Parents would like to hear from prospective grooms South Indian Brahmin of any sect, vegetarian, never-before-married, well-educated professional already in the United Kingdom or willing to Relocate. Kindly write enclosing photograph to Box No. 29746

◆ பிள்ளை/சைவம்/ஆயில்யம், நான்காம் பாதம், வயது 24, 5.5', எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., விரிவுரையாளராக பணியாற்றும் சென்னை பெண்ணுக்கு தகுதியுள்ள படித்த வெஜிடேரியன் மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 29747

◆ பிள்ளை சைவம்/ மிருகசீரிடம், வயது 24, 5.4', எம்.எஸ்.ஸி., சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சென்னை பெண்ணுக்கு தகுதியுள்ள படித்த வெஜிடேரியன் மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 29748

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Tiruvonam, Oct. 81, 5.5', Good-looking girl, B.E., SWE, MNC Chennai, seeks professionally qualified boy with clean habits. Box No. 29749

◆ Bangalore based professionally qualified well employed groom for Shandilya Iyer Vadama BE, MNC 27 155 cms, Anusham 4 Suddha Jadagam, Ph : 080-2357 6423. Box No. 29750

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinya, Mirugasirsham I, 1982/168 MCA, fair, seeks professionally qualified, well placed Boy. Horoscope match must. Subsect no bar. Contact :V. Girirajan, Phone : 080-25611671. email: girirajan_v@yahoo.co.in Box No. 29751

◆ Bride, 81 October, BE, 167 cms, SWE, MNC employed at Bangalore, Mother Tamil Iyer, Father Maharashtrian, seeks suitably qualified and well placed groom working in India only. Contact Box No. 29752

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram-4, 33, young looking, 147 cms, B.A., PGDCA, girl seeks educated, well employed groom 35-37, not exceeding 155 cm with clean habits. Duraisamy, 114-A, Gowtham Apartments, Sengupta Street, Ram Nagar, Coimbatore - 641 009.

◆ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Pooram, 41, 157 cms, M.Phil., Lecturer, Private College, Legal Divorcee, No Encumberance seeks suitable boy. Phone : 044-24816797, 9444386251, Kannan Bala, Anand Apartments, 42 (Old No. 28) Chakrapani Street, West Mambalam, Chennai - 33.

◆ ஐயர், ஸ்மார்த்த கன்னடம், பரணி, காஸ்யபம், 6.8.1977, பி.எஸ்ஸி., பிஜிடிசிஏ, படித்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். (தமிழ், கன்னடம், மாத்வா) சி.எஸ். கோபாலன், 35/16, அக்ரஹாரம், சின்னமனூர், தேனி - 625 515. போன்: 954554-248688.

◆ Iyer, Vadama, Barani, Naithrupa Kashyapa girl, 23, B.Tech., (I.T.) seeks professionally qualified well employed groom age below 29. Send BHP to V. Narayanan, 1391, Vallalar Street, Gurumurthy Nagar (Extn), Puliampettai - 612 103. Kumbakonam (RMS).

◆ சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், கேட்டை, இரண்டாம் பாதம், 25/5.4'., பி.ஈ., (ஐ.டி.) 27,000/- மைசூர் இன்போசிஸில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு பி.ஈ.,/எம்.சி.ஏ.,/எம்.ஈ., படித்த உள்நாடு, வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பரமசிவம், 3/1060 ஏ, நேருஜி தெரு, பர்மா காலனி, காட்டூர், திருச்சி - 19. 0431-2444597, 98940 84660.

மணமகன்/மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Vadama, Kumbakonam, Uchathya Gothram, Boy 1) Swathi-2, 175 cm, Oct. 72, M.Sc., (IIT), Ph.D., (U.S.) G.C. holder intelligent clean habits. Girl 2) Uthiradam, Magara Rasi, 160 cm, Oct. 77, Dual degree BITS Pilani M.S. (USA) US Citizen, v.fair, beautiful smart, Both value Indian Culture, simple way of life, Pure vegetarian, Both employed in Premier Institutions earning 100+K pa, Subsect acceptable. widow, widower, divorcee excuse. California based boy/girl or willing to relocate need to apply. Please Contact : V. Jambagalakshmi, 3/19 Second St., Sundaram Nagar, M.C. Road, Thanjavur - 613 004. Ph : 04362-247065.

அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (மார்ச்) போட்டியில், ''புடைவையுடன் இணைந்தே வரும் ரவிக்கைத் துணிக்குப் பதில் பிளெயின் கலரில் தரமான ரவிக்கைத் துணியைச் சேர்த்து விற்றால், செலவும் குறைவு, நல்ல மேட்சிங் ப்ளவுஸும் கிடைக்குமே'' என்ற குறிப்பை எழுதி புடைவையைப் பரிசு பெறுகிறார் பி.டி. விஜயசாமுண்டேஸ்வரி, வாணியம்பாடி. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு பெறுகிறார் உமாதேவராஜன், சென்னை - 18.



இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஓரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு! தேர்ந்தெடுப்ப வருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் புடைவை பரிசு!

'ஏப்ரல் - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.04.2007

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்லாண்ட் லெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

மாதங்கியின் கேள்வி புரியாதது போல் திலகன் திகைத்துப் பார்த்தான். அவன் மார்பை மூடிய ஈரத் துண்டு வெயிலில் வேகமாக உலர்ந்து கொண்டிருந்தது.

"மாதங்கி... மணல் கொதிக்குது. இங்கே ஏன் உட்கார்ந்திருக்கே? வா போகலாம்" என்றான், மறுபடியும்.

"என்னை எங்கே கூப்பிடறே, திலக்?" என்றாள்.

அவளுடைய கேள்வியின் ஆழம் அவனைத் தாக்காமல் இல்லை. இல்லாத பாரத்தைத் தலை மேல் ஏற்றிக் கொண்டு அவள் அல்லாடுவது போல் தோன்றியது.

"போக்கிடம் இல்லாதவளா உன்னை நினைச்சுக்காதே, மாதங்கி. உனக்கு நீயே விதிச்சுக்கிட்ட தண்டனைக் காலம் முடிஞ்சு போச்சு... எழுந்திரு."

அவனுடைய தொண்டைக்குமிழ் ஏறி இறங்கியது.

"எங்கே கூப்பிடறேன்னு கேட்டேன்."

"உன் வீட்டுக்கு" என்றான்.

அவள் புரியாதது போல் பார்த்தாள்.

"எனக்குத் தனியா வீடு பார்த் திருக்கியா?"

"உனக்காகக் கட்டின வீட்லதான் இப்ப நான் இருக்கேன். நீயும் அங்கே வந்துரு" என்றான்.



என்னை விட்டுப் போகாதே!

எவ்வளவு கவனமாக வார்த்தைகளை அமைக்கிறான்.

"நீ மாறலை திலக்... எங்கே கூப்பிடறேன்னதும், 'என் வீட்டுக்குத்தான் மாதங்கி'ன்னு உனக்குச் சொல்ல மனசு வரல்லே... இன்னும் என்ன என்கிட்ட கண்ணியம்?"

"அப்படிக் கூப்பிட்டாதான் வருவியா?"

அவன் குரல் தவிப்பாக வந்தது.

மாதங்கி அவனைப் பரிவுடன் பார்த்தாள். இவ்வளவு உயரமாக, திடகாத்திரமாக வளர்ந்திருக்கிறானே தவிர, அவள் முன் அவன் குழந்தை போல் ஆகிவிடுகிறாற்போலிருந்தது.

"சரி. என் வீட்டுக்கு வா, மாதங்கி."

இந்தக் கோரிக்கைக்கான பதிலை அவள் தயாராக வைத்திருந்தாள்.

"வேணாம் திலக். என்னால நீ அனுபவிச்ச கஷ்டம் போறும். இப்ப சமூகத்துல உனக்கு ஒரு மரியாதை இருக்கு. அதைக் கெடுக்க நான் விரும்பலை."

"என் மரியாதையைப் பத்திக் கவலைப்பட வேணாம், மாதங்கி..." என்றான் திலகன். குரலை இறக்கிக் கொண்டு, "ஆனா, உன் கூட நான் இருந்தா, உன் மரியாதை கெட்டுப் போகும்னு நீ நெனைக்கறியா, சொல்லு... நான் எங்கேயாவது வெளியே தங்கிக்கறேன். ஆனா, அந்த வீடு உனக்கானது. நீ வேற எங்கேயும் போக வேணாம்."

மாதங்கி சற்று நேரம் அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"திலக், நான் ஒண்ணு கேக்கலாமா?"

"ம்."

வெகு சரேலென்று கேட்டான், "உனக்கு என்ன வேணும், திலக்?"

பதில்சொல்லத் தெரியாமல் அவன் திணறினான்.

"எனக்குத் தெரிஞ்சுக்கணும், திலக். சொல்லு... உனக்கு என்ன வேணும்?"

"உன் சந்தோஷம்" என்றான். "காக இல்லைன்னோ, மனுஷங்க இல்லைன்னோ, ஒரு நிமிஷம் கூட நீ வா'டக்


சுபா
12

கூடாது. பூபதி செத்ததோட வாழ்க்கை முடியலை, மாதங்கி."

அவன் குனிந்து முழங்கால்களைக் கட்டிக் கொண்டான். அவன் கண்களை அவள் குறுகுறுவென்று பார்த்தாற் போலிருந்தது.

"என்கிட்ட வேற எதுவும் வேணாமா?"

திலகன் பார்வையில் மெலிதான மிரட்சி வந்தது.

"மாதங்கிக்கு என்ன வேணும்னு கேக்கத்தான் உனக்குத் தெரியுமே தவிர, உனக்கு மாதங்கி என்ன தருவான்னு கேட்க உனக்குத் தெரியாது, திலக்..."

சொல்லி முடிக்கும் முன் அவள் குரல் உடைந்தது. திடீரென்று விசும்பினாள். எத்தனையோ நாட்களாக அழுத்திப் புதைத்து வைத்திருந்த வேதனையும், குற்ற உணர்வும், இயலாமையும், பரிவும் அழுகையாகப் பீறிட்டுப் புறப்பட்டன.

பழைய திலகனாக இருந்தால், அவளை இழுத்து மடியில் புதைத்துக் கொண்டிருப்பான். முதுகை வருடிக் கொடுத்திருப்பான். இப்போது கனிவான குரல் மட்டும் அவளை எட்டியது.

"மாதங்கி... கெட்டதெல்லாம் முடிஞ்சு போச்சு. அழறதையெல்லாம் இங்கேயே அழுதிட்டு வந்திடு. இனிமேல் உன் முகத்துல சந்தோஷத்தை மட்டுமே நான் பார்க்கணும்."

கண்களைப் புறங்கையால் துடைத்தாள். "ஏன் திலக் இப்படி இருக்கே?"

"எப்படி?"

"உன்னை விட்டெறிஞ்சவகிட்ட இவ்வளவு அன்பா, அக்கறையா?" என்று கேட்டபோது அவள் குரல் நெகிழ்ந்திருந்தது.

"போலாமா?" என்றான்.

"எவ்வளவுதான் எனக்காக விட்டுக் கொடுப்பே? என் மனசு கெடந்து அடிச்சுக்குது திலக்... பதிலுக்கு நான் என்ன தரட்டும்?"

திலகன் கொதிக்கும் மணலைக் கையில் அள்ளி விரலிடுக்குகள் வழியே கீழே சரித்தபடி சொன்னான்: "என் கூட இரு, போதும்."

அவள் உதடுகளை ஈரம் செய்து கொண்டாள். "என்கிட்ட பழைய அழகு இல்ல.. பழைய வயசில்ல... ஆனா, இருக்கறதைத் தர முடியும், திலக்."

திலகன் அதிர்ந்து நிமிர்ந்தான்.

"புருஷன் சாம்பலைக் கரைக்கறதுக்காகவே காத்திருந்தவ மாதிரி பேசறதாத் தோணுதா? தப்பா நெனைச்சுடாதே, திலக். உனக்குத் தர்றதுக்கு வேற எதுவும் என்கிட்ட இல்ல."

அவன் சற்றே அதிர்ந்த குரலில் சொன்னான் : "நீதான் மாறலை. மாதங்கி... எல்லாத்துக்கும் வெலை வெச்சுப் பார்க்கற குணம் உன்னை விட்டுப் போகலை."

பளீரென்று ஒரே வெடியில், அவள் கவசங்களை அவன் உடைத்துவிட்டாற் போலிருந்தது.

திலகன் 'விருட்' என்று எழுந்தான்.

அவனுடைய நிழல் அவன் மனம் போல் அவன் காலடியில் குன்றியிருந்தது.

"கார்ல வெயிட் பண்றேன்" என்று



கோடையில் சருமத்தைக் காக்க :

வேப்ப இலைகளைக் குளிக்கும் நீரில் போட்டுப் பிழிந்து சிறிது நேரம் கழித்து பிழிந்து எடுத்து விட்டு அந்நீரில் குளித்து வந்தால் சரும நோய்கள் வராது. மேலும் கல் உப்போ, டெட்டாலோ போட்டுக் குளித்தால் புத்துணர்வு கூடும்.

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், வெற்றிநகர்.

திரும்பிப் பார்க்காமல், விடுவிடுவென்று நடந்து போனான்.

மாதங்கி கசிந்த கண்களுடன் அவன் போவதையே பார்த்தாள்.

எவ்வளவு கேவலமாக நினைத்திருப்பான்? என்ன செய்யட்டும்? திலகன் நிம்மதியாக இருக்கட்டும் என்று எங்காவது கண்காணாத இடத்துக்கு விலகிப் போய் விடவா? அல்லது இப்படியே மணலில் நடந்து கடலுக்குள் போய் விடவா?

எது செய்தாலும், அவனுடைய சிறு கோரிக்கையைக் கூட அவள் நிராகரித்தது போலாகிவிடும்.

தூரத்தில் சாலையோரம் நிறுத்தியிருந்த காரில் திலகன் ஏறி அமர்வது தெரிந்தது.

மனம் ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்தது.

எழுந்தாள். திலகனின் பாதங்கள் பதிந்திருந்த மணலில் காரை நோக்கி நடந்தாள்.

இரவு. மொட்டை மாடி.

வானில் நிலா ஒதுங்கியிருந்ததால், நட்சத்திரங்கள் கண் சிமிட்டிக் கொண்டிருந்தன. காற்று சுழன்று வீசியது. தென்னைகள் வளைந்து நிமிர்ந்தன.

திலகனும், மாதங்கியும் எதிரெதிரே அமர்ந்திருந்தனர்.

கையில் ஏந்தியிருந்த தட்டிலிருந்து தோசையை விண்டு திலகன் வாயில் போட்டுக் கொண்டான்.

"அற்புதம்!" என்றான். "உனக்கு இவ்வளவு நல்லா சமையல் வரும்னு தெரியாது."

''கற்றுக்குட்டி சமையல்காரிக்கு சென்னையின் மிகப் பிரபலமான சமையல் நிபுணர் திலகனிடமிருந்து பாராட்டு...'' என்று தொலைக்காட்சி செய்தியின் தொனியில் மாதங்கி சொன்னாள்.

அவனிடம் காணாமல் போயிருந்த அழகு சிறு தவணையாகத் திரும்பியிருந்தாற்போல் இருந்தது.

"என்ன பார்க்கறே, திலக்?"

"இது கனவா, நெஜமான்னு புரியாம பார்க்கறேன்."

''உன் கனவுல நான் அடிக்கடி



சீரகத்தை தேங்காய்ப் பால் விட்டு அம்மியில் அரைத்து, வேனல் கட்டிகளின் மீது தடவினால் விரைவில் குணமாகி விடும்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி, திருநெல்வேலி.

வருவேனா, திலக்?"

அந்தக் கேள்வி அவனைக் கொஞ்சம் யோசிக்க வைத்தது.

"என் கனவுல திலகன் ஆசைப்பட்ட பொண்ணாத்தான் நீ வந்திருக்கே. பூபதியோட பொண்டாட்டியா ஒரு தடவை கூட வந்ததில்ல..."

"எல்லாம் மாறிடுச்சு இல்லே?"

''அப்பவும் இப்பவும் உன்னைப் பார்த்ததும் நெஞ்சு நெறைஞ்சு போகுதே. அது மாறலை..."

சற்று நேரம் அங்கே பேச்சற்று இருந்தது.

"மாதங்கி... ஒருகாலத்துல உன்னை எப்படியாவது சொந்தமாக்கிக்கணும்னு மனசு துடிச்சது உண்மைதான். அப்ப நீ கைக்கெட்டாத தூரத்துக்குப் போயிட்டே. இப்ப இவ்வளவு பக்கத்துல இருக்கே. ஆனா, உன்னை உடமையாக்கிக்கணும்னு ஆவேசம் வரலை. சொந்தமாக்கிக் கணும்னு மனசு குதியாட்டம் போடலை. ஒரே கூரைக்குக் கீழ நாம வாழப் போறோம்கற நெனைப்பே எனக்கு பத்து யானை பலம் தருது."

அவனுடைய கேட்டரிங் தொழில் இனி அவளுடைய மேற்பார்வையில் நடக்கும் என்று சொல்லியிருந்தான். வேண்டாத பழைய நினைவுகளில் கவனம் பாயாமல், அவளுடைய முழு நேரத்தையும் ஆக்கிரமிக்க அதுதான் சிறந்த வழியென்று தோன்றியது.

உடல் சுகங்களை மட்டுமே எதிர் பார்த்து வருவதில்லை உண்மையான காதல். கல்யாணத்தில் முடியாமல் போனதால் மட்டுமே அந்தக் காதல் காணாமல் போய் விடுவதில்லை என்பதை அவளை விட அவன் இன்னும் அழுத்தமாகக் கோடிட்டுக் காட்டி விட்டதாகத் தோன்றியது.

அவளுடைய குற்ற உணர்வும், அதன் காரணமாக எழுந்த அவசியமற்ற பதற்றமும் தேய்ந்து விட்டிருந்தன.

ஒரே தோட்டத்தில் இரு வேறு செடிகள் அதனதன் தனித்தன்மையை விட்டுக் கொடுக்காமல், வேரூன்ற முடியாதா என்ன?

இன்னும் அவளுக்குத் தெரிய வேண்டியது ஒன்றே ஒன்று இருந்தது.

"திலக்... எனக்கு உன்னைத் தெரியும். உனக்கு என்னைத் தெரியும். ஆனா, உலகத்துக்கு என்னை யாருன்னு அறிமுகப்படுத்தப் போறே? வீடு வாசல் இல்லாம நிக்கற அனாதையாவா? புருஷனை இழந்துட்டவளாவா? இல்லே, உன்னோட பழைய பாவமாவா?"

''என்னைச் செலுத்தற சக்தியா!'' என்றான், திலகன் அழுத்தமாக. ●

(முற்றும்)



கோடையில், சுடுநீரில் குளிக்க நேர்ந்தால், சீக்கிரம் குளித்துவிட வேண்டும். வெகுநேரம் குளித்தால், அது நம் சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை உறிஞ்சிவிடும்.

- க. வேடியப்பன், கும்மிடிப்பூண்டி.

அயோடின் கலந்த உப்பு
ஆரோக்கியத்திற்கு முழு பாதுகாப்பு

அயோடின் உப்பு என்றால் என்ன?

அயோடின் உப்பு என்பது சாதாரண உணவு உப்பிலே மிகச்சிறிதளவு அயோடின் சேர்க்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படும் உப்பாகும். இந்த அயோடின் கலந்த உப்பு அயோடின் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் உடல் நிலை மாறுபாடுகளை வராமல் தடுக்கக் கூடியது.

ஒரு மனிதனுக்கு எவ்வளவு அயோடின் தேவைப்படுகிறது?

பெரியவர்களுக்கு தினசரி 50 மைக்ரோ கிராம் அயோடின் தேவைப்படுகிறது. கருவுற்ற பெண்களுக்கும், பிரசவித்த பெண்களுக்கும் அதிக அளவில் தேவைப்படுகிறது. (200 மைக்ரோ கிராம்கள்)

அயோடினுக்கு முக்கியத்துவம் ஏன்?

தாய் கருப்பையில் வளரும் சிசுவுக்கு மூளை மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக்கு இடையறாத அயோடின் சத்து தேவைப்படுகிறது. தாய் மட்டுமே இதனை சிசுவுக்கு வழங்கிட முடியும். ஆனால் தாய்க்கு அயோடின் பற்றாக்குறை இருக்குமானால், சிசுவுக்கும் அயோடின் பற்றாக்குறை ஏற்படும். தாய்க்கு அயோடின் பற்றாக்குறை அதிகமாகும் போது, சிசுவின் மூளை மற்றும் உடல் வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டு நிரந்தர குறைபாட்டுடன் அங்கம் கோணலாக பிறக்கும். இக்குழந்தைக்கு கேட்கவோ, பேசவோ, நடக்கவோ அல்லது சிந்திக்கவோ இயலாத நிலை ஏற்படும். கர்ப்ப காலத்தில் அயோடின் பற்றாக்குறை கருச்சிதைவுக்கோ குழந்தை இறந்து பிறப்பதற்கோ வழி வகுக்கும்.



அயோடின் கலந்த உப்பை
உட்கொள்ளும் பள்ளிக்குழந்தைகள்
நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன்
இருப்பதுடன் சாதாரண உப்பை
உட்கொள்ளும்
குழந்தைகளை காட்டிலும்
அதிக மதி நுட்பத்துடன்
விளங்கிடும்.



பொது சுகாதாரம் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு மருந்துத் துறை
சென்னை-600 006.

Visit us at : www.tn.gov.in / www.southindia.com

அஷ்டலக்ஷ்மிகள்

எம். கோகிலா,

சேலம் - 2.

ஒரு சின்னக் கற்பனை. ''அஷ்டலக்ஷ்மிகள் உங்கள் முன் தோன்றி, உங்க வீட்டுக்கு எங்களில் யாராவது ஒரு லக்ஷ்மியை அழைத்துப் போகலாம்'' என்று சொன்னால், யாரை அழைப்பீங்க?

''வந்தது வந்தீங்க... ஒரு ஷேர் ஆட்டோ பிடிச்சு எட்டு பேரும் வந்துடுங்க!'' என்றுதான் சொல்வேன். ஆனால் கண்டிஷன் எல்லாம் போட்டுட்டீங்களே! ஓகே! நான் ஒரே ஒரு லக்ஷ்மியை மட்டும் கையைப் பிடிச்சுக் கூட்டிக்கிட்டுப் போவேன். கூடவே ஏழு பேரும் வந்துடுவாங்க! அது யார் தெரியுமா? தைரிய லக்ஷ்மிதான்!



• விஜய டி.ஆர்.



• விசு

என்ன கோகிலா, எட்டுப் பேரோட நிறுத்திட்டீங்க... இன்னிக்கு இந்தியாவுல இன்னொரு லக்ஷ்மியும் கொடிகட்டிப் பறந்துக்கிட்டு இருக்காங்களே! அவங்க இருக்கிற இடத்துலதான் எத்தனை சுபிட்சம் செல்வாக்கு! பில்கேட்ஸின் ஆசிபெற்ற அந்த இரண்டெழுத்து லக்ஷ்மியின் பெயரை கரெக்டாக யூகித்து எழுதிப் போடுபவருக்கு ஒரு புடவை பரிசு!

கே. ஜோதி, மதுராந்தகம்.

அனுஷா, பகவத்கீதை படித்ததுண்டா?

பதினெட்டு வயசுலேயே படித்திருக்கிறேன். எங்கள் கல்லூரியில் சனிக்கிழமைதோறும் 'கீதா கிளாஸஸ்' நடக்கும். யாரும் 'கட்' அடிக்கவே முடியாதபடி, பயங்கர பந்தோபஸ்து இருக்கும்! ஆரம்பத்தில் கடுப்பாக இருந்தது. போகப் போக கரும்பாக மாறி விட்டது. பகவத்கீதையை நீங்கள் ஏதோ பாக்கெட் நாவலைப் போல முழு வீச்சில் படித்து விட முடியாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று ஸ்லோகங்களாகத்தான் படிக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு தயிர் தயாரிக்கத் தெரியுமில்லையா? முதலில் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி, இலேசாகச் சுண்ட வைப்பார்கள். ஆறவைப்பார்கள். இலேசான சூட்டில், ஒரு ஸ்பூன் தயிர் சேர்த்து, மென்ன கலக்கி விடுவார்கள். அசையாமல் ஓரிடத்தில் மூடி வைப்பார்கள். முதலில் பிசிர் பிசிராகத் திரிந்து இருக்கும். நேரம் செல்லச் செல்ல, கெட்டியான தயிராக மாறிவிடும்.

பகவத்கீதையைப் படிக்கும் மனமும் இப்படி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் பக்குவமடையும்!



-அனுஷா நடராஜன்



யாரை அழைப்பீங்க?

மா. கஸ்தூரி, திருவேற்காடு.

'மார்ச் 8' - பெண்கள் தினத்தன்று எந்த விழாவுக்குத் தலைமைதாங்குனீங்க?

விழாவுக்குத் தலைமைதாங்கவில்லை. 'விழா'த் தலைமைப் பெண் ஒருவரைப் பற்றிப் படித்தேன். (நன்றி மார்ச் 8 - தி ஹிந்து நாளிதழ்)

கம்யூனிஸத்திலிருந்து, காபிடலிஸத்துக்கு மாறிவிட்ட ரஷ்ய நாட்டில் தொழிலதிபர்களாக மிக அதிக அளவில் பெண்கள்தான் உருவாகியுள்ளார்களாம். 42 சதவிகித பிஸினஸை பெண்கள்தான் ஏற்று நடத்துகிறார்கள்.

ராணுவத் தொழிற்சாலை ஒன்றில் சாதாரண அக்கவுண்டன்டாக வேலைக்குச் சேர்ந்தார் விட்மிலா விழூகினா! பயங்கர நஷ்டத்தில் ஓடிக் கொண்டிருந்த தொழிற்சாலையை, நிர்வகிக்க முடியாமல் ஆண்கள் ஒவ்வொருவராகக் கழன்று கொள்ள, விட்மிலா தலைமைப் பொறுப்பேற்று நம்பர் ஒன் நிறுவனமாக்கி விட்டார்.

"வோட்கா (ரஷ்யநாட்டு தண்ணீ!) குடித்து விட்டு வேலைக்கு வரும் பணியாளர்களைச் சமாளிப்பதுதான் பெரிய சவாலாக இருந்தது. குடிப்பழக்கத்தை அடியோடு நிறுத்தும் தொழிலாளர்களின் குடும்ப, மருத்துவச் செலவுகளை நிர்வாகமே ஏற்றுக் கொள்ளும் என்று அறிவித்தவுடன் 30 சதவிகித தொழிலாளிகள் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள்" என்கிறார் விழூகினா.

உலகமெங்கும் ஆண்கள் ஒரே மாதிரிதான் போலிருக்கு...

கே.கே. வெங்கடேசன்,
சென்னை - 37.

அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் நல்ல பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி?

ஸாரி... ராங் பர்ஸன்!

வி. மாலினி, கும்மிடிப்பூண்டி.

ஜெயா டீவி.யில் விசு நடத்தும் மக்கள் அரங்கம், 'சன்' டீ.வி. விஜய டி. ராஜேந்தர் நடத்தும் அரட்டை அரங்கம் எதைப் பார்ப்பீர்கள்?

இரண்டுமே அப்பட்ட ஜெராக்ஸ் பிரதிகள் என்றாலும், ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் நெகிழ்ச்சியாக இருந்தது என்னவோ உண்மைதான்! அப்புறம், 'அய்யா!' 'ஸார்!' என்று இழுத்து, எல்.கே.ஜி. படிக்கும் வாண்டுகளுக்கு ட்ரெயினிங் கொடுத்துப் பேச வைப்பது, வாழ்க்கையில் விபத்துகளாலும், விதியாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களைத் தேடிப் பிடித்து வந்து, சோகக் கதையை சொல்ல வைத்து, நன்கொடைகளைத் தந்து பார்வையாளர்களை உருக வைப்பது, தொண்டைக் கிழிய கத்தி எரிச்சலூட்டுவது... எல்லாமே 'செட்டப்' எனத் தெரிவதால் 'டக்' என்று ரிமோட் பட்டனைத் தட்டத்தான் தோன்றுகிறது.

ஆனந்தம் தரும் ஆசனம்



பேராசிரியர் கிருஷ்ண வாஸுதேவன்

அண்ட சராசரம் முழுவதும் அணுவிலும் அணுவாக வியாபித்திருக்கும் விராட் புருஷனான ஸ்ரீகிருஷ்ண பகவான், நம்மிலும் ஹ்ருதய கமல வாசனாக இருக்கிறார். அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளவே 'கமல' (பத்ம) அதாவது தாமரை ரூபத்தில் இருக்கிறார். அவர் தரிசனம் காணக் கிடைக்காதா என்கிற தாபத்தில் எத்தனையோ முனிவர்கள் காலம் காலமாக தபஸ் செய்து இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிவோம். சித்தம் சிதறாமல் தபோ நிலையில் தங்களைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள, முனிவர்கள் ஆசனங்களிலிருந்துதான் தங்கள் முயற்சியைத் தொடங்கினார்கள். முதல் நிலை ஆசனமே பத்மாசனமாகத்தான் இருந்து வருகிறது.





இந்த இதழில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஆசனங்கள் ஆரம்ப நிலை ஆசனங்கள் அல்ல.

இந்த ஆசனங்கள் இதயத்தை வலுவாக்கும். இருதய நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை பெற்று செய்யவும். இனி ஆசனங்கள் தொடரும்.

பத்ம நௌகாசனம்
(பத்மாசனத்தில் படகு போல் நிலை)

செய்து காட்டுபவர்: வி. சந்திரா





நிலை 1 : ஸுகாஸனத்தில் அமரவும்.

நிலை 2 : பத்மாசனத்திற்கு வரவும்.

நிலை 3 : மெதுவாக பத்மாசனத்திலிருந்தபடியே, பின்புறமாக மல்லாந்து படுக்கவும்.

நிலை 4 : மெதுவாக பத்மாசன நிலையிலேயே தரைக்குச் செங்குத்தாக, பிருஷ்ட பாகத்தை மேலே எழுப்ப வும்.

நிலை 5 : வலது கையால் வலது முழங்காலையும், இடது கையால் இடது முழங்காலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

நிலை 6 : அப்படியே தலையை மேலே தூக்கி, உட்கார முயற்சி செய்வது போல் இருக்கவும். (படத்தில் காட்டியது போல் உடல் படகு போல் இருக்கும்).

நிலை 7 : நிலை 5ற்கு வரவும்.

நிலை 8 : நிலை 4ற்கு வரவும்.

நிலை 9 : நிலை 3ற்கு வரவும்.

நிலை 10 : நிலை 2 ஆன பத்மாசனம்.

நிலை 11 : ஸுகாசன நிலைக்கு வரவும்.

ஊர்தவ யோக முத்ரா

(மேற்புற யோக முத்ரா)

செய்து காட்டுபவர் :
நளினி விஸ்வநாதன்



நிலை 1 : ஸுகாசனத்தில் இருக்கவும்.

நிலை 2 : பத்மாசனத் திற்கு வரவும்.

நிலை 3 : பத்மாசனத்தி லிருந்தபடியே மெதுவாக பின்புறமாக மல்லாந்து படுக்கவும்.

நிலை 4 : பத்மாசன நிலையில் இரு கால்களையும் நெருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.





நிலை 5 : மல்லாந்து படுத்த நிலையிலேயே இரு தொடைகளையும் அணைத் தாற்போல் இரு கைகளாலும் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் கட்டிக் கொள்ளவும்.முகத்தை மேலே எழுப்பவும்.

நிலை 6 : நிலை 5க்கு வரவும்.

நிலை 7 : நிலை 4ற்கு வரவும்.

நிலை 8 : நிலை 3ற்கு வரவும்.

நிலை 9 : பத்மாசனத்திற்கு வரவும்.

நிலை 10 : ஸுகாசன நிலையில் அமரவும்.

(ஆனந்தம் தொடரும்)

தொகுப்பு :
மாலதி சந்திரசேகரன்
படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

கோயில் உண்டியலில் ரூபாய் நோட்டுகளைக் காணிக்கையாகப் போடும் பொழுது பாலிதீன் கவரில் வைத்துப் போட்டால் கிழியாது.
- பி. ஜானகி, பாளையங்கோட்டை.



இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

புளிச்ச மாவு புதுசாச்சு!

கோட்டை வாங்கி தண்ணீர் நிரம்பிய பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்கவும். இரவு நேரத்தில் தண்ணீரிலிருந்து எடுத்து விடவும். பிறகு மறுநாள் காலை தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். இந்த முறையில் கோட்டை பத்து நாள் வரை வாடாமல் பாதுகாக்கலாம்.
- சாந்தி சேகர், திருவள்ளூர்.

காய்ச்சல் விட்டவுடன் முதலில் தலைக்கு நீர் விட்டுக் கொள்பவர்கள், கொஞ்சம் ஓமத்தை அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டு, பின்னர் குளித்தால் நீர் கோத்துக் கொள்ளாது!
- ஆர். பிருந்தா, மதுரை.

வெயில் காலத்தில் இட்லி மாவு புளித்துப் போய் விடுகிறதா? கவலையை விடுங்கள். மாவில் 2 கப் நீரை ஊற்றி மூடிவைத்து விடுங்கள். மறுநாள் பார்த்தால் தெளிந்து நீர் மேலே நிற்கும். அதை வடித்து விட்டால் மாவில் புளிப்பே தெரியாது. இதே போல் புளித்த மோரையும் செய்யலாம்.
- கல்யாணி சேஷாத்ரி, சென்னை.

செல்ஃபோனை சார்ஜ் செய்யும் பொழுது செல்போனுக்குக் கீழே ஒரு பழைய புத்தகம் அல்லது அட்டை வைக்கவும். அதாவது இன்சுலேட்டிங் மெட்டீரியல் மீது வைக்கவும். அப்போதுதான் செல்ஃபோன் பாதுகாப்பாக சார்ஜ் ஆகும்.
- ப. மூர்த்தி, திருவாரூர்.

குழந்தைகளின் புத்தகங்களில் பெயர் எழுதும் போது புத்தகத்தின் இடையிலும் ஓரங்களிலும் பெயர் எழுதினால் காணாமல் போனால் எளிதாகக் கண்டுபிடித்து விடலாம்.
- நளினி ஜெயபால், ஈரோடு.

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : இரவு உணவு

முதல் பரிசு :
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி :
மாலா விஸ்வநாத், புதுக்கோட்டை

கோட்டை இட்லி

தேவையான பொருள்கள் :
புழுங்கல் அரிசி - 3 பங்கு,
கேப்பை - 1 பங்கு,
சோளம் - 1 பங்கு,
கோதுமை - 1 பங்கு.

செய்முறை :

தானிய வகைகளை தனித்தனியே சுத்தம் செய்து வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். புழுங்கல் அரிசியை மட்டும் சன்ன ரவையாகவும், மற்றவற்றை நல்ல நைஸ் மாவாகவும் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மிளகு, சீரகப் பொடி, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், காரட், கோஸ், பச்சைப் பட்டாணி போன்று சுலபமாக செரிக்கக்கூடிய காய்கறிகளின் துருவல், அரிசி ரவை 2 பங்குக்கு 1 பங்கு மாவுக் கலவை என்ற அளவில் இட்லி மாவு போல் உப்புப் போட்டு கரைத்து வைக்கவும்.

இந்தக் கலவை 6, 7 மணி நேரத்தில் பொங்கி வரும். (காலை 10-12 மணியளவில் மாவை கரைத்து வைத்தால் இரவு நேரத்தில் பயன்படுத்தலாம். உணவைத் தயாரிக்கும் சமயத்தில் சிறிதளவு நெய்யில் வேண்டிய அளவு மிளகு, சீரகப் பொடி, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி தாளித்து, காய்கறித் துருவல்களை மாவில் சேர்த்து கலக்கி, இட்லியாக ஊற்றவும்.

மல்லி, தக்காளி சட்னியுடன் சாப்பிட, சத்தும் ருசியும் சூப்பரோ சூப்பர்!

- மாலா விஸ்வநாத்,
புதுக்கோட்டை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மலபார் மன்ச்

தேவையான பொருள்கள் :
கோதுமை குருணை - ¼ கப்,
கேழ்வரகு குருணை - ¼ கப்,
பச்சரிசி குருணை - ¼ கப்,
ஓட்ஸ் - ¼ கப்,
பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், கோஸ் - 1 கப்,
கடுகு, சீரகம், க. பருப்பு, உ. பருப்பு - தலா 1 டீஸ்பூன்,
தாளிதம் செய்ய எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப,
வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய் தலா - 2,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.



இம்மாத இல்லத்தரசியைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவிய சென்னை, ஜோதி மாதர் சங்க உறுப்பினர்களுக்கு நன்றி.

செய்முறை :

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முதல் நான்கையும் இலேசாக வறுத்து வைக்கவும்.

ஓர் அகலமான பாத்திரத்தில் மூன்று கப் தண்ணீரும் அரை கப் பாலும் சேர்த்து நன்கு கொதித்தவுடன் வறுத்து வைத்துள்ள குருணை மாவுகளைப் போட்டுத் தேவையான உப்பு சேர்த்து மிதமான தீயில் வேகவிடவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, சீரகம், வெங்காயம், மிளகாய் எல்லாம் சேர்த்துத் தாளிதம் செய்து வெந்து கொண்டிருக்கும் கலவையில் சேர்க்கவும்.

நறுக்கிய காய்கறி கலவையை இலேசாக நீர் விட்டு வேகவைத்து இதையும் சேர்த்துக் கலந்து விடவும்.

எல்லாம் சேர்ந்து நன்கு வெந்தவுடன் நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சேர்த்துக் கிளறி விட்டு இறக்கி விடவும். சின்னப் பிள்ளைகளுக்கு பனீர் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி கொடுக்கலாம். அவரவர் வீட்டுத் தேவைக்கேற்ப அளவு எடுத்துக்கவும். சூடாகச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

- எஸ். பத்மா, நாகை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

டைஜஸ்ட் டின்னர் டிஷ்

தேவையான பொருள்கள் :

கோதுமை மாவு - 200 கிராம்,
பால் காய்ச்சியது - 500 மி.லி.,
முளைகட்டிய பாசிப்பயறு - 20 கிராம்,
முளைகட்டிய கொள்ளு - 20 கிராம்,
முளைகட்டிய
கொண்டைக்கடலை - 20 கிராம்,
வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்,
நெய் - 50 மி.லி.,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
பூண்டு - 4 பல் (தோல் உரித்தது),
மிளகுத்தூள் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.



வயதானவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் அவர்கள், காலையில் குளியல் முடித்து விட்டு வந்ததும், கை, கால் நகங்களை வெட்டி விடுங்கள். இதனால் சீராகவும் வெட்டலாம். சுலபமாகவும் வெட்டலாம்.

- மன்னை. ஜி. நீலா,
அபிராமபுரம்.

செய்முறை :

கோதுமை மாவுடன் காய்ச்சிய பால் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டுத் உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போலப் பிசைந்து மூடிவைக்கவும். முளைகட்டிய எல்லாப் பயறு வகைகளையும் குக்கரில் வைத்து உப்பு சேர்த்து ஆவியில் வேக விட்டு எடுக்கவும். இட்லித் தட்டில் எல்லா குழிகளிலும் வைத்து வேகவிட்டு எடுக்கலாம்.

வெந்த பயறு வகைகளுடன் இஞ்சி நறுக்கி சேர்த்து பூண்டு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் கெட்டியாக அரைக்கவும். சப்பாத்தி மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி அரைத்ததை நன்கு பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி சப்பாத்தி இட்டு பயறு உருண்டைகளை வைத்துப் பரவலாக சப்பாத்தியில் தடவி மேலே ஒரு சப்பாத்தி இட்டு நன்கு மூடி தோசைக்கலை அடுப்பில் வைத்து நெய் விட்டு இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுக்கவும் இருபுறமும்.

சத்துக்களும் அதிகம். சுவையும் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

- எஸ். பத்மா, நங்கநல்லூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மஷ்ரூம் டோக்ளா

தேவையான பொருள்கள் :

பச்சரிசி - 1 கப்,
கடலைப் பருப்பு - ¼ கப்,
பாசிப் பருப்பு - ¼ கப்,
கொள்ளு - ¼ கப்,
புளித்த தயிர் - 1½ கப்,
பொடியாக நறுக்கிய காளான் - 1 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் - 1 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - ¼ கப்,
துருவின கேரட் - ¼ கப்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - சிறிய துண்டு,
மஞ்சள் தூள் - ¼ ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பச்சரிசி, கடலைப்பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, கொள்ளு எல்லாம் ஒன்றாகப் போட்டு, சன்ன ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, பொடியாக நறுக்கின காளான், வெங்காயத்தாளை வதக்கவும்.

சன்னமாக உடைத்த ரவை, தயிர், வதக்கிய காளான், வெங்காயத்தாள், அரைத்த மிளகாய் விழுது, மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும். ஒரு அகலமான தட்டில் ¼ ஸ்பூன் எண்ணெய் தடவி, துருவிய கேரட்டைப் பரவலாகத் தூவவும். இதன் மேல், டோக்ளா கலவையை ஊற்றவும். அதன் மேல் பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தூவி ஆவியில் 7 நிமிடங்கள் வேகவைத்து எடுத்தால், மஷ்ரூம் டோக்ளா தயார்.

- ர. கிருஷ்ணவேணி, சென்னை.

பிரசுரத்துக்கு...

ஸ்டஃப்டு சப்பாத்தி

தேவையான பொருள்கள் :

கோதுமை மாவு - 1 கப்,
நல்லெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு - 1 கப்,
வேகவைத்து தோல் உரித்து, மசித்த உருளைக்கிழங்கு - 1,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
பொடிதாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 1,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சம்பழம் - 1 மூடி,
பொடிதாக அரிந்த கொத்துமல்லித் தழை - சிறிது,
நெய், எண்ணெய் கலந்த கலவை - 50 மி.லி.
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, நல்லெண்ணெய், உப்பு போட்டுத் தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்து, 15 நிமிடம் ஊறவிடவும்.

வாணலியில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, சீரகம், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் வதக்கவும்.

முளைகட்டி வேகவைத்த பச்சைப் பயறைப் போட்டு வதக்கி மிளகாய்த் தூள், உப்பு போட்டு வதக்கி ஆறியதும், மிக்ஸியில் சற்று கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்துப் பிசையவும். பிசைந்த கோதுமை மாவை கிண்ணம் போல் உருட்டி, சிறிது கலவையை வைத்து மூடி உருண்டையாக உருட்டி, சப்பாத்தி போல் இடவும். சூடான தோசைக்கல்லில் போட்டுத் தயாரிக்கவும்.

தேங்காய்ச் சட்னி தொட்டுச் சாப்பிடவும்.

- லட்சுமி ராமச்சந்திரன்,
சேலம் - 5.



தலையணை உறைகள் கொஞ்சம் பெரியதாக இருந்தால் தலையணை நழுவி விடும். அதற்கு சட்டை பட்டன்களை வைத்துத் தைத்து விட்டால் பார்க்க நன்றாக இருப்பதுடன், தலையணையும் சீக்கிரம் வெளியே வராது.

**- உஷா நாராயணன்,
குரோம்பேட்டை.**



பத்து பாத்திரம் தேய்த்து கழுவிய கையோடு, மூடியுள்ள டப்பாக்களை அதனதன் ஜோடியோடு உடனடியாகச் சேர்த்து வைக்கவும். இல்லாவிடில், அவசர சமயத்தில் தேடும்போது மூடியைத் தேடியே சலித்து விடும்.

- கே. தீபா, திருப்பூர்.

சரணம் ஷீரடி சாயி!

ஷீரடியில், ஆலயம் போன்ற அழகிய கட்டடத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்று பாபா விரும்பினார். அதற்குத் தக்க ஆள் யார் என பாபாவுக்குத் தெரியாதா என்ன?

நாக்பூரைச் சேர்ந்த பாபுஸாஹேப் புட்டி என்பவர் பெரும் கோடீஸ்வரர். பாபாவின் பரம பக்தரான அவரது கனவில் தோன்றி, "எழுந்திரு புட்டி... எனக்காக ஒரு பெரிய கட்டடத்தையும், அதில் முரளீதரனுக்காக அழகான மேடையையும் கட்டிக் கொடு!'' என்றார்.

கண் விழித்த ஸாஹேப் புட்டி, தன்னுடைய பிறவிப் பயனை எட்டி விட்ட மகிழ்ச்சியுடன் அதற்கான வேலைகளில் ஈடுபட்டார். பாபாவுக்கு மிகவும் நெருக்கமானவர்களோடு கூடி, வரைபடத்தை உருவாக்கி, பாபாவிடம் கொண்டு போய் காட்டினார். பாபாவும் அன்புடன் ஆசிர்வதித்தார். கட்டட வேலைகள் துரிதமாக நடந்து கொண்டிருந்தன. இராதையுடன் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் சேர்ந்து நிற்பது போன்ற சிலையும் உருவானது.

பாபாவுக்கு ஒரே சந்தோஷம்! சிலையைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்துப் பூரித்தார். மாளிகையைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்து சிலாகித்தார்.

"இந்த மாளிகையின் வேலை முடிந்ததும், நாம் இங்கு வந்து ஆடுவோம், பாடுவோம், விளையாடுவோம், உறங்குவோம்!" என்றார் பாபா... அருகிலிருந்தவர்களுக்கு அதன் உள்பொருள் அப்போது புரியவில்லை.

பாபா பூத உடலை நீப்பதற்கு சில தினங்களுக்கு முன்பாக இன்னொரு சகுனமும் ஏற்பட்டது. தமது குரு வெங்குசாவிடம் பெற்றுக் கொண்டு வந்த செங்கல் ஒன்றை பாபா உயிர் போலப் பாதுகாத்து வந்தார். அதன் மீது கை வைத்துத்தான் அமர்வார். படுக்கும் போது தலைக்கு வைத்துக் கொள்வார். இது பல ஆண்டுகளாக நடந்து கொண்டிருந்தது.

ஒருநாள் பாபா இல்லாத போது, தரையைக் கூட்டிக் கொண்டிருந்த ஒரு பையன், அதை எடுத்தபோது, அது கை தவறிக் கீழே விழுந்து இரண்டாக உடைந்து விட்டது.

அவன் பயத்தில் அழவே ஆரம்பித்து விட்டான். வெளியே உலவச் சென்றிருந்த பாபா துவாரகமாயிக்குத் திரும்பினார்.

செங்கல் உடைந்து கிடப்பதைப் பார்த்தார். அச்சத்தில் நடுங்கிக் கொண்டிருந்த பையனையும் பார்த்தார். அவர் கோபம் கொள்ளவில்லை. மாறாக வேறு வித சிந்தனைகள் அவரைச் சூழ்ந்தன.

"உடைந்தது செங்கல் அல்ல; எனது விதி! அது எனது ஆயுட்கால நண்பன். அதன் ஸ்பரிசத்துடன் நான் எப்போதும் ஆன்மத் தியானம் செய்தேன். அது என் உயிரைப் போன்றது. இன்று என்னை விட்டு நீங்கி விட்டது'' என்று புலம்பினார்.



அனுராதா சேகர்



செங்கல்லைப் போன்ற ஒரு ஜடப் பொருளுக்கு, பாபா ஏன் இவ்வளவு வருத்தப்பட வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கலாம்.

''ஞானிகள் மக்களைக் காக்கும் பொருட்டு, அவதரிக்கிறார்கள். மக்களுடன் கலந்து அவர்களைப் போலவே இயங்கும் போது, சாதாரண மனிதர்களைப் போலவே சிரித்தல், அழுதல், கோபித்தல் என பலவற்றைச் செய்கிறார்கள். இருந்தாலும், தமக்குள்ளே, தாம் பிறவி எடுத்த நோக்கத்தைப் பற்றி எந்நேரமும் விழிப்பாகவே இருப்பார்கள்'' என்கிறார் 'ஸ்ரீ சாய்சத் சரிதம்' எழுதிய ஹேமத் பந்த்.

1918-ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 15-ம் தேதி விஜய தசமி அன்று பகல் ஆரத்தி முடிந்தது. எல்லோரையும் சாப்பிடச் செல்லுமாறு பாபா பணித்தார். மிக முக்கியமானவர்கள் மட்டும் அவர் பக்கத்தில் இருந்தார்கள்.

''என்னை புட்டியினுடைய தகடி வாடாவுக்கு எடுத்துச் செல்லுங்க!'' என்று கடைசி மொழிகளை உதிர்த்துவிட்டு, பயாஜிகோதே என்னும் பக்தரின் மேனியில் சாய்ந்தார். பாபாவின் உயிர் பிரிந்தது.

நானாஸாஹேப் சிறிது தண்ணீரை, பாபாவின் வாயில் ஊற்றினார். அது வெளியே வந்து விட்டது.

''ஓ... தேவா!'' என்று கதறினார். பாபா, கண்களைச் சிறிது திறந்து, ''ஆ!'' என்று மெல்லியக் குரலில் கூறுவதைப் போல இருந்தது. ஆனால் பாபா பூத உடலை க்ஷேமமாக நீத்து விட்டார் என்பது உறுதியானது.

ஆர்ப்பரிக்கும் கடல் ஒரு நிமிடம் அசைவற்று நின்றது. வீசும் காற்று அப்படியே ஸ்தம்பித்தது. சுட்டெரித்துக் கொண்டிருந்த சூரியன் மேகங்களுக்குள் மறைந்தன. எங்கும் சூனியம்! நிசப்தம்!

அடுத்த விநாடி 'அய்யோ!' என்ற அழுகுரல்! பலர் மூர்ச்சித்து பாபாவின் பாதங்களில் விழுந்தனர். பாபா காலமான செய்தி கேட்டு, ஷீரடி மக்கள் ஓடோடி வந்தனர். பலமாகக் கதறி, தரையில்

நீங்காத மகிழ்ச்சி!

ஒன்றரை வருடங்களுக்கு முன்னால், ஸ்ரீ ஷீரடி சாயி பற்றி எனக்கு எதுவுமே தெரியாது. அவரது சரிதத்தைத் தொடராக எழுதும் எண்ணம் சிறு புள்ளி அளவு கூடக் கிடையாது.

எத்தனையோ முறை மயிலாப்பூரில் இருக்கும் சாயிபாபா கோயில் வழியாகப் போயிருக்கிறேன். ''ஜே! ஜே!'' என்று திருவிழா கூட்டமாக இருக்கும்! மழைக்குக் கூட ஒதுங்கியதில்லை.

அப்புறம் பாபா என்னை எப்படி ஆட்கொண்டார்? யோசித்து யோசித்துப் பார்க்கிறேன். இது எவ்வாறு நிகழ்ந்தது? நான் இதற்காக ஏதாவது முயற்சி செய்தேனா? எப்படி ஆரம்பித்தது...? புரியவில்லை.

2005-ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் நான், என் கணவர், மகனுடன் ஷீரடிக்குப் போனேன். திடீர் என நினைத்துப் புறப்பட்டோம்! 'காக்கட ஆரத்தி' பார்த்தோம். சுவாமியைத் தரிசித்தோம். ஆண்கள் பக்கம் ஐம்பது பேரும், பெண்கள் வரிசையில் இருநூறு பேரும் இருந்தனர். சாயியைத் தரிசிக்க, இருபுறமும் ஆண் ஒருவர் பெண் ஒருவர் என்ற கணக்கில் அனுப்பிக் கொண்டிருந்தனர்.

பாபாவின் இடப்புறம் நான் போய் நிற்க, வலப்புறமாக என் கணவர் வந்து நின்றார். நான் போய் நின்றதும் பாபாவுக்கு மாலை சார்த்தப்பட்டது. என் கணவர் வந்து நின்றதும் கிரீடம் வைத்தார்கள். பாபாவின் கையில் செங்கோல் தரப்பட்டதும் என் மகன் வந்து நிற்கிறான்.

அத்தனை பெரிய கூட்டத்தில், நாங்கள் மூன்று பேர் மட்டும் தனியாக க்ரூப் ஃபோட்டோ எடுப்பது போல சில விநாடிகள் பாபா அருகில் நின்றதைக் கூட, 'தற்செயல்' என்றுதான் என் பகுத்தறிவு மனம் ஆராய்ந்தது.

சென்னைக்குத் திரும்பும் போது, ஒரு பகல், ஒரு இரவைக் கழிக்க வேண்டுமே...? மேல் பர்த்தில் ஏறிக்கொண்டு, ஷீரடியில் வாங்கியிருந்த 'ஸ்ரீ ஸாயி ஸத்சரித்திரம்' புத்தகத்தைப் புரட்டினேன். அப்போதுதான் அந்த ஞானச் சித்தரின் வரலாற்றையே படித்தேன்.

அலுவலகம் வந்ததும் கல்கி நிறுவன நிர்வாக இயக்குநரும், 'கல்கி' ஆசிரியருமான திருமதி சீதாரவியிடம், "ஷீரடி பாபாவைப் பற்றி ஒரு பக்தித் தொடர் ஆரம்பிக்கலாம்! நிறைய நல்ல விஷயங்கள் இருக்கு!" என்று சொன்னேன்.

ஆனால் இத் தொடர் மங்கையர் மலர் வாசகியரை அடைய வேண்டிய ஆசீர்வாதம் இருந்திருக்கிறது. எல்லாம் பாபாவின் திருஉளம்! இந்த ஒரு வருடக் காலத்தில், பாபா சம்பந்தப்பட்ட அதிசயங்களை, தெய்விக அனுபவங்களை எழுதி, புகைப்படமும், பிரசாதமும், டாலர்களும் அனுப்பிய வாசகர்களுக்கு நன்றி. சரணம் ஷீரடி தொடர் முடிந்து விட்டாலும் இன்னும் இரண்டு மாதங்களுக்கு வாசகர் அனுபவங்கள் இடம்பெறும்.

'சுந்தர காண்டம்' படித்தால் சோதனைகள் விலகும் என்பது ஐதீகம். சாயி சரித்திரமும் அவ்வாறே! பக்தியுடன் இத் தொடரைப் படித்தவர்கள் அனைவரும் பாக்கியவான்கள்! தொடர்ந்து சாயியின் உருவையே தியானித்து வந்தால், நாளடைவில், உங்கள் உணர்விலே அவர் கலந்து விடுவார். அதற்குப்பின்... பாபாவின் பக்தர்களுக்கு ஏது குறை? என்றுமே நீங்காத மகிழ்ச்சிதான்!

(கட்டுரையாசிரியர்).

விழுந்து புரண்டனர். அனைவருடைய கண்களிலும் தாரை தாரையாக நீர் வழிந்தது.

பாபாவின் பொன்னுடல் அவர் சொன்ன இடத்திலேயே நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டது. மனிதர்கள் மறைந்தால், "இறைவனடி சேர்ந்தார்" என்று சொல்லலாம். இறைவனுக்கு ஏது மறைவு?

"நான் இறந்துவிட்டபோதிலும், என்னை நம்புங்கள். எனது சமாதியில் உள்ள எலும்புகள் உங்களுக்கு நம்பிக்கையும் தைரியமும் அளிக்கும். நான் உங்களிடத்தில் இல்லை என்பதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். எனது சமாதியும் உங்களிடம் பேசும். நம்மிடையேயான தொடர்பு என்றென்றும் நீடித்திருக்கும்!" என்பது பாபாவின் திருவாக்கு அல்லவா?

பாபா தம் பக்தர்களின் உள்ளங்களையே தமது நிரந்தர இல்லமாக்கிக் கொண்டு வாழ்கிறார். வாழ்வார். வாழ்ந்து கொண்டேயிருப்பார்!

(நிறைந்தது)


பூப்போன்ற
புத்துணர்வு
QUALITY LINGERIE
angelform
BRAS & PANTIES
SINCE 1966

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Li
post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in S

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்



மெரைன் பயாலஜி



கனவுகள் நனவாகுமா?

அன்று ப்ரியங்கா கண்ட கனவு அந்த மாதிரி. முகத்தில் ஆக்ஸிஜன் முக மூடியைப் பொருத்திக் கொண்டு அவள் கடலுக்கடியில் நீந்திச் செல்கிறாள். வழியில் கடல் நண்டிலிருந்து சுறாமீன் வரை பலவித உயிரினங்கள் அவளுக்கருகே வந்து ஹலோ சொல்லிவிட்டுப் போகின்றன. அவளும் பதிலுக்கு ஹலோ சொல்லிவிட்டு, "உங்க உணவுப் பழக்கம் எப்படி? என்று கேள்வி கேட்கிறாள். அவை பதிலுக்கு "இதென்ன அபத்தக் கேள்வி?" என்பது போல் நகைத்துவிட்டு நகர்கின்றன. ப்ரியங்கா சளைக்காமல் அவற்றைப் பின்தொடர்ந்து மேலும் மேலும் ஆழமாக் கடலுக்குள் போகிறாள்.

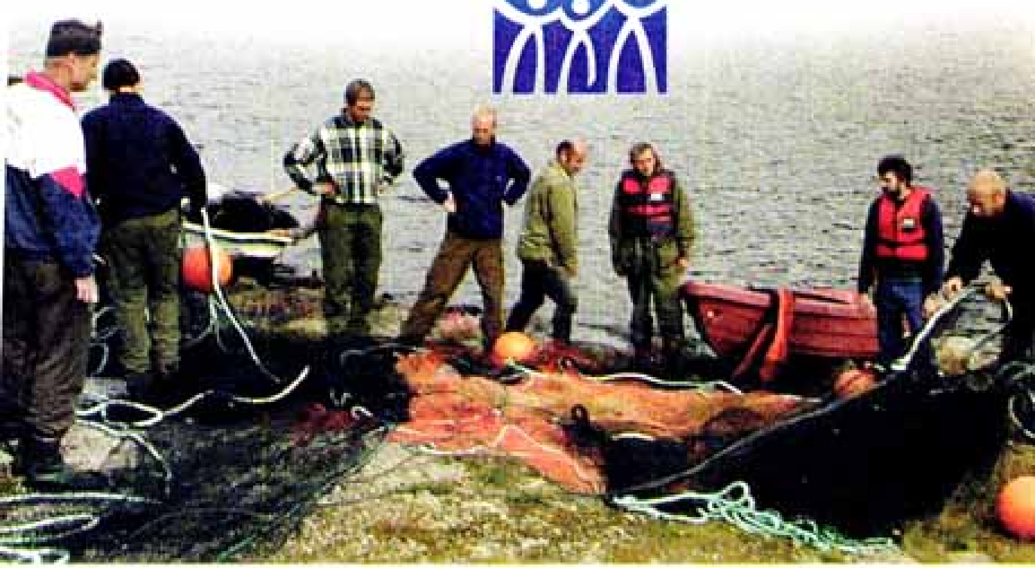
'என்ன இது இப்படி ஒரு டிஸ்கவரி சானல் கனவு?' என்று காலையில் எழுந்ததும் வியந்து கொண்டாள் ப்ரியங்கா. கூடவே மெரைன் பயாலஜி படிக்க வேண்டுமென்று தான் நினைத்ததும் அதைப் பற்றிய விவரங்களை நள்ளிரவு வரை இன்டர்நெட்டில் தேடி நோட்ஸ் எடுத்துக் கிட்டதும்தான் இப்படி ஒரு கனவு வருவதற்குக் காரணமாக இருந்திருக்குமோ என்று அவளுக்குத் தோன்றியது.

சமீபகாலமாக கடல்வாழ் உயிரினங்கள் குறித்த ஆராய்ச்சி படிப்பில் பலரது கவனம் திரும்பி இருக்கிறது.

முதலில் பி.எஸ்ஸியில் தாவரவியல் அல்லது விலங்கியலை முக்கிய பாடமாக எடுத்துப் படிக்க வேண்டும். பிறகு பட்ட மேற்படிப்பில் (எம்.எஸ்ஸி.) மெரைன் பயோடெக் அல்லது மெரைன் பயாலஜியை முக்கிய பாடமாக எடுத்துப் படிக்கலாம். இவை ஒவ்வொன்றும் இரண்டு வருடப் பயிற்சித் திட்டம் கொண்டவை.

தர்க்கரீதியாகச் சிந்திப்பது, சிறந்த தகவல் தொடர்பு, கொடுக்கும் ஆணைகளைச் சரியாக நிறைவேற்றுவது, புள்ளி விவரவியல் மற்றும் கணிதத்தில் ஆர்வம், அறிவு இவை உங்களுக்கு இருந்தால்

தர்க்கரீதியாகச் சிந்திப்பது, சிறந்த தகவல் தொடர்பு, கொடுக்கும் ஆணைகளைச் சரியாக நிறைவேற்றுவது, புள்ளி விவரவியல் மற்றும் கணிதத்தில் ஆர்வம், அறிவு இவை உங்களுக்கு இருந்தால்...



இந்தப் பிரிவில் மின்னுவதற்கு மிகவும் பயன்படும்.

வேலை வாய்ப்பு எங்கே இருக்கலாம்? நீர் நிறுவனங்களில் உண்டு. கடற்கரை எல்லைப் பிரிவுத் துறையில் உண்டு. பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சிக்கூடங்கள் உண்டு. மருந்து தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் கூட, புதிய ஆராய்ச்சிகளுக்காக, மரைன் பயாலஜி முடித்தவர்களை வேலைக்கு அமர்த்துகின்றன.



அட! இதுவும் இருக்கா!

இதே போல் இப்போது கவனம் பெற்று வரும் இன்னொரு துறை இகாலஜி. இதில் ஒரு வருட டிப்ளமா படிப்பு உண்டு. (Diploma in Environment Engineering and Ecology) அல்லது இகாலஜி/உயிரியலை முக்கிய பாடமாக எடுத்துக் கொண்டு பட்டப் படிப்பு படிக்கலாம். அதற்குப் பிறகு இரண்டு வருட பட்டமேற்படிப்பை 'Forest Ecology and Conservation' என்பதில் படிக்கலாம்.

பெரும்பாலும் பணியைக் குழுவாக செய்ய வேண்டியிருக்கும். கடினமான விஷயங்களையும் எளிமையாக, தெளிவாக வெளிப்படுத்தத் தெரிய வேண்டும். உரிய கணினி திட்டங்களைப் பயன்படுத்தி புள்ளி விவரங்களை முறையான வடிவத்தில் அளிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

தாவரவியல் பூங்காக்கள் போன்ற வெளியிடங்களிலும் உங்கள் சேவை தேவைப்படலாம். ஆராய்ச்சி சாலை, அருங்காட்சியகம் போன்ற இடங்களுக்கு உள்ளேயும் உங்களுக்குத் தேவை இருக்கலாம்.

கற்பனைக் கோட்டை எல்லாரும்தான் கட்டுவார்கள். ஆனால் உண்மையான கோட்டைகளைப் பார்க்கும்போது, "இதுபோன்ற ஒரு கோட்டையை நம்மால் உருவாக்க முடிந்தால்?" என்று உங்கள் மனத்தின் உள்ளே குரல் ஒன்று அழுத்தமாக ஒலிக்கிறதா?



● ● ●

தாஜ்மஹால், பிரமிடு போன்ற அற்புதங்களைக் காணும்போது மெய்மறப்பது ஒருபுறமிருக்க, அவற்றின் கட்டிட அமைப்பு பற்றி மனதில் கணிக்க தொடங்குகிறீர்களா?



அப்படியானால் நீங்கள் ஆர்கிடெக்சர் எனப்படும் கட்டடக் கலை படிப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஆனால் சில விஷயங்களை இதற்கு முன்பாக தெளிவாக உணர்ந்து கொள்வது நல்லது.

கட்டடக் கலை என்பதில் பல விஷயங்கள் உண்டு. சும்மா கட்டடத்தின் உள்ளேயும், வெளியேயும் அழகு செய்வது மட்டும் கட்டடக்கலை அல்ல. அது கட்டடத்தின் வடிவத்தை

கோட்டை

உருவாக்குவது, அதற்காகத் திட்டமிடுவது, வாடிக்கையாளர்களின் கனவுகளைப் பூர்த்தி செய்வது போன்றவற்றையும் உள்ளடக்கியதுதான்.

துல்லியமான அளவுகள் தேவை. மின் இணைப்பு, பிளம்பிங், குளிர்சாதனப் பெட்டிக்கான இணைப்பு, கட்டட விதிகளைப் பின்பற்றுவது என்பதற்கும்



கட்டலாம், வாங்க!

ஆர்கிடெக்ட்தான் பொறுப்பு. கட்டடத்திற்கு அரசாங்க நகர அமைப்புகளிலிருந்து அனுமதி பெறுவதிலிருந்து அவ்வப்போது கட்டடம் உருவாகும் இடத்திற்கு விசிட் அடிப்பது வரை உங்கள் பொறுப்பு.

ஓவியத் திறமை நிச்சயம் உதவும். கடைசி நிமிட மாறுதல்களுக்கும் தயாராக இருக்க வேண்டும். சட்டென்று முடிவெடுத்து பட்டென்று செயலாற்றத் திறமையும் ஆர்வமும் வேண்டும். சமூகப் பொறுப்பு, சுற்றுப்புறச் சூழல் பொறுப்பு, கணிதத் திறமை, சட்ட அறிவு ஆகியவை இருந்தால் சிறப்பு.

ப்ளஸ் டூவில் இயற்பியல், வேதியல், கணிதம் பிறகு பி.ஆர்க். ஐந்து வருட படிப்பு தேசிய அளவிலான நுழைவுத் தேர்வை இதற்கு எழுத வேண்டியிருக்கும்.

கட்டடக் கலையில் பட்டமேற்படிப்பும் உண்டு. ஒன்றரையிலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் வரை இதற்கு ஆகும்.

CAD (Computer Aided Design) நுட்பம் தெரிந்திருப்பது நல்லது. இதில் புதுப்புது முயற்சிகளை, முப்பரிமாண வகையில், வேகமாகவும் எளிமையாகவும் செய்வதற்கு இது ஏற்றது.

கட்டட நிறுவனங்கள், அரசுத் துறைகள், நகரத் திட்ட அலுவலகங்கள், லாண்ட்ஸ் ஸ்கேப் ஆலோசனை மையங்கள் ஆகியவற்றில் கட்டடக் கலை பயின்றவர்களுக்கு வாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன.



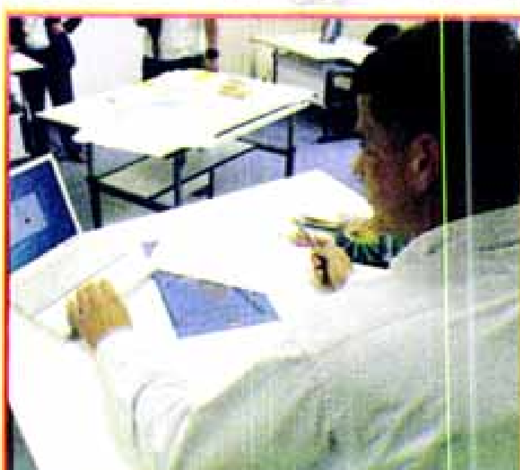
'விஸ்காம்' என செல்லமாக அழைக்கப்படும் கல்வியின் முழுப் பெயர்தான் விஷுவல் கம்யூனிகேஷன்.

சிவப்புக் கம்பள

இந்தக் கல்வியை உயர்ந்த தரத்துடன் அளிக்கும் நிறுவனங்களில் ஒன்றான எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவா கல்லூரியின் முதல்வர் டாக்டர் நிர்மலா பிரசாத் கூறுகிறார் -

"மூன்று வருடப் பட்டப் படிப்பான பி.எஸ்ஸி., விஷுவல் கம்யூனிகேஷன் படிப்புக்கு வருங்காலம் மிகப் பிரகாசமாக இருக்கிறது. இந்தத் துறைக்குப் பொருத்தமான ஆள் கிடைப்பதே கஷ்டம் என்பதால் வேலை வாய்ப்புக்குக் குறைவேயில்லை.

ப்ளஸ் டூ படித்த உங்களுக்கு வரையும் திறமை இருக்கலாம். புகைப்படம் எடுக்கும் திறமை இருக்கலாம். குறும்படத்திற்கான திரைப்படத்தை எடுக்கும் ஆற்றல் இருக்கலாம். மொத்தத்தில் விஷுவல் துறையில் கிரியேட்டிவாக உங்களால் பங்களிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் தாராளமாக இதில் சேரலாம். கடவுள் கொடுத்த அற்புதமான கற்பனைத் திறனை எதற்காகச் சிறைப்படுத்த வேண்டும்?



உங்களுக்கு ஒண்ணு தெரியுமா? இந்தப் படிப்புக்கு நாங்கள் பள்ளித் தேர்வில் பெற்ற மதிப்பெண்களை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வதே

இல்லை. மாணவியின் கற்பனைத் திறனை வெளிப்படுத்தக்கூடிய வகையில் நுழைவுத் தேர்வு வைத்துத் தான் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். புகைப்படம், ஓவியம், கிராஃபிக்ஸ், மல்டிமீடியா வலைத்தள வடிவமைத்தல், வீடியோ படப்பிடிப்பு போன்ற பல பிரிவுகளில் நாங்கள் பயிற்சி கொடுக்கிறோம்.

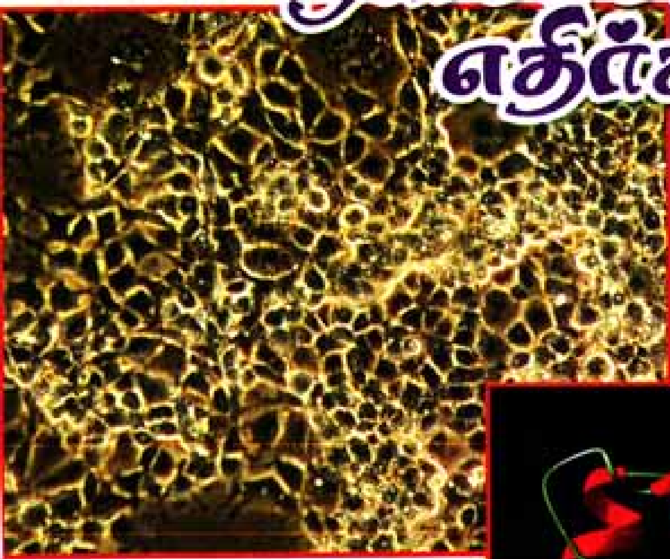
இந்தப் படிப்பு முடிந்தவுடன் மாணவிகள் விளம்பர நிறுவனங்களில் சேரலாம். சொந்தத் தொழில் ஆரம்பித்து வாழ்த்து அட்டைகள் போன்றவற்றை உருவாக்கலாம். ஈபப்ளிஷிங், குறும்படங்கள், தொலைக்காட்சி சேனல் படங்கள் என்று பலவித வாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன.

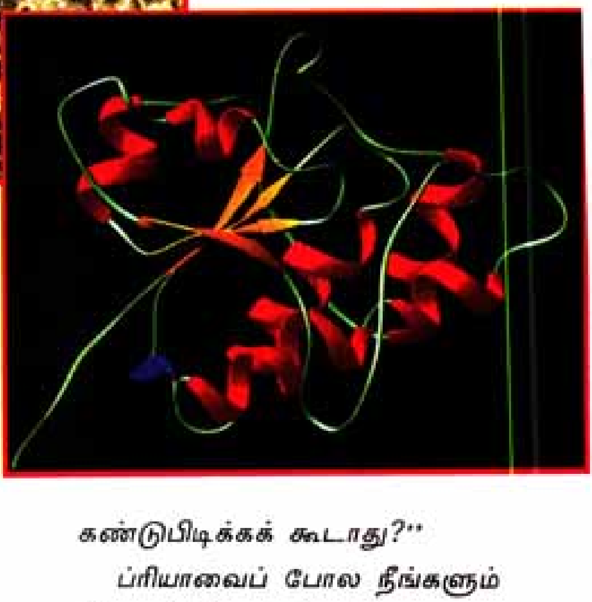
வரவேற்பு!



இப்போது நடைபெற்ற காம்பஸ் இன்டர்வியூவில் வெற்றி பெற்றவர்களை வருடத்திற்கு இரண்டரை லட்சம் ரூபாய் ஊதியத்துக்கு அமர்த்த நிறுவனங்கள் முன்வந்திருக்கின்றன என்றால் இதற்கான டிமாண்டை நீங்களே யூகித்துக் கொள்ளலாமே!"

ஒளிமயமான எதிர்காலம்...





ப்ளஸ் டூ தேர்வை முடித்த கையோடு, சினிமா, டீ.வி. என்று காலத்தைக் கழிக்காமல், தன் தங்கை இப்படி சமுதாயப் பொறுப்போடு பேசியதில் ப்ரியாவின் அண்ணன் விக்ரமுக்குப் பெருமை.

"பூகம்பம், புயல் இதெல்லாம் போதாதா? எய்ட்ஸ், சார்ஸ், சிக்குன்குனியா இந்த மாதிரி வியாதிகள் வேறு மனுஷங்களை கொத்துக் கொத்தா சாகடிக்குதே!" என்று கோபத்துடன் வேதனைப்பட்டாள் ப்ரியா.

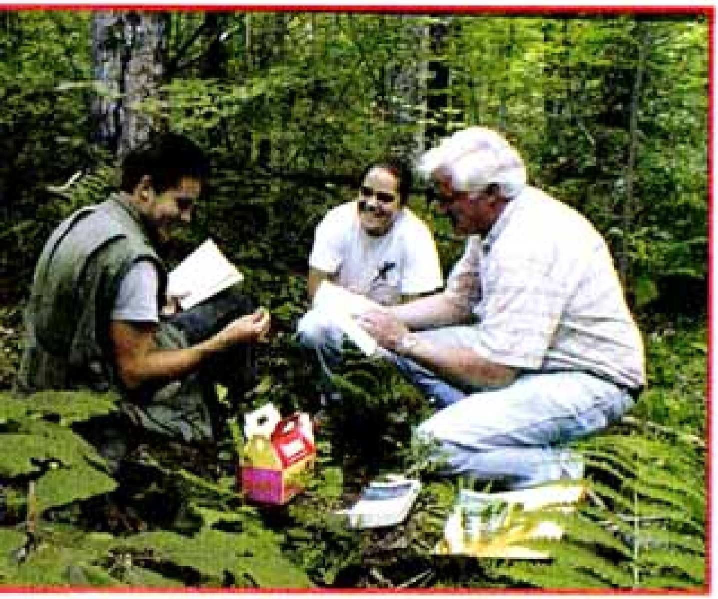
இருந்தாலும் தங்கையைச் சீண்டும் விதத்தில் "நோய்களைப் பட்டியலிட்டால் போதுமா? இதைப் பரப்பும் கிருமிகளுக்கெதிராக ஒரு தடுப்பு மருந்தை நீதான் கண்டுபிடிக்கலாமே" என்றான்.

ப்ரியாவின் மனதில் இது பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. "ஏன் கண்டுபிடிக்கக் கூடாது?"

ப்ரியாவைப் போல நீங்களும் நினைத்திருக்கக்கூடும்.

பயோடெக் கோர்ஸில் சேர ப்ளஸ் டூவில் உயிரியல் அல்லது கணிதம், இயற்பியல், வேதியியல் ஆகிய பாடங்களைப் படித்திருக்க வேண்டும். அப்படிப் படித்திருந்தால் பி.எஸ்ஸி., அல்லது பி.டெக்கில் பயோ-டெக்னாலஜியை சிறப்புப் பாடமாக எடுத்துப் படிக்கலாம்.

பிறகு எம்.எஸ்ஸி., எம்.டெக்., அல்லது ஆராய்ச்சி படிப்புகளையும் எட்டலாம். பல பல்கலைக்கழகங்கள் பயோடெக் படிப்பை வழங்குகின்றன. நுழைவுத் தேர்வும் உண்டு.



தடுப்பூசி மருந்துகளைக் கண்டுபிடிப்பது மட்டுமல்ல, மண் வளத்தை அதிகரிப்பது, பயிர்களின் நோய்களைக் களைவது, பல்வேறு பழங்களையோ காய்கறிகளையோ இணைத்து புதிய வகைகளைக் கண்டுபிடிப்பது இப்படி பலவிதங்களில் உங்கள் திறமையை வெளிக்கொண்டு வரலாம். விலங்கியல், தாவரவியல், மருத்துவம், பேலியன்டாலஜி, தடயவியல், உயிரியல் பரிணாமம் (evolutionary Science) என்று எத்தனை எத்தனையோ பிரிவுகளில் உங்கள் கைவரிசையைக் காட்டலாம். வேண்டியது, நிறைய பொறுமையும் மனம் தளராத உற்சாகத்தன்மையும்தான். நிறைய முயற்சிகள் செய்யும் ஆராய்ச்சியில் எதிர்பாராத பலன் இல்லாமல் போகலாம்). ஆனால் ஒரு பிரபல கண்டுபிடிப்பை நீங்கள் வெற்றிகரமாக செய்து விட்டால்... ஆகா உங்கள் பெயர் மனித சமுதாயத்தில் பொன் எழுத்தில் பொறிக்கப்படுமே!

• • • • • • • •

ஏதாவது உயிர்க்கொல்லி நோய்க்கு நீங்களே மருந்து கண்டுபிடித்தால்? சுற்றுப்புறச்சூழல் தூய்மையை மேம்படுத்த சில உயிரினங்களின் சூழலில் மாற்றம் ஏற்படுத்த முடிந்தால்? நினைப்பே இனிக்கிறதா? உயிரியல் தொழில்நுட்பம் எனப்படும் பயோடெக் படிப்பில் சேரலாமே.

• • • • • • • •

பிஸியோதெரபி



பிஸியோதெரபி என்பது இயல்பான முறையில் உடலை வைத்திருக்க உதவும் ஒரு துறை. போதிய உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் மின் கருவிகளின் உதவியின் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட உடல் பகுதியை இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டுவர பிஸியோதெரபிஸ்டுகள் உதவுகிறார்கள்.

உடல்சீரமைப்பு

யார் படிக்கலாம்?

பெருமளவில் ஆண்கள்தான் இந்தத் துறைக்கு வருவது வழக்கமாக இருந்து வந்துள்ளது. ஆனால் இப்போது பெண்களும் வரத் தொடங்கியுள்ளனர். இந்த சிகிச்சை தேவைப்படும் பெண்கள், ஒரு பெண் பிஸியோதெரபிஸ்டின் உதவியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவதும் ஒரு காரணம்.

என்ன படிக்கலாம்?

இதற்கான பட்டப் படிப்பை படிக்க ப்ளஸ் டூவில் உயிரியல், இயற்பியல், வேதியியல் ஆகிய பாடங்களில் குறைந்தது 50 சதவிகிதம் மதிப்பெண்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும். தவிர நுழைவுத் தேர்வும் உண்டு.

பிஸியோதெரபிஸ்டாக ஆக வேண்டுமென்றால் 'பேச்சிலர் ஆஃப் பிசியோதெரபி' என்னும் பட்டப் படிப்பை முடிக்க வேண்டும்.

நான்கரை வருடப் படிப்பு இது. நான்கு வருடங்கள் படித்து விட்டு ஆறு மாதங்கள் மருத்துவமனைகளில் அனுபவப் பயிற்சி பெற வேண்டும். ஆனால் டாக்டர் பரிந்துரை செய்த நோயாளிகளுக்குத்தான் பிஸியோதெரபிஸ்ட் தன் சேவையை அளிக்க வேண்டுமே தவிர, அவர்களாகவே யாருக்கும் மருத்துவம் பார்க்கக் கூடாது.

அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகளில் பணிபுரியும் வாய்ப்பு இவர்களுக்கு உண்டு. தவிர தனியாகவும் கிளினிக் வைத்து நடத்தலாம்.

எங்கு படிக்கலாம்?

தமிழகத்தில் இந்தப் பட்டப் படிப்பை கீழ்க்கண்ட அரசுக் கல்வி நிறுவனங்களில் படிக்கலாம்.

1. அரசு மறுவாழ்வு மருத்துவ நிலையம், கே.கே. நகர், சென்னை - 83.
2. அரசு பிஸியோதெரபி கல்லூரி, பெரிய மிளகுபாறை, திருச்சி - 1.
3. சிதம்பரத்தில் உள்ள அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம் 'ராஜா முத்தையா இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப்

ஹெல்த் சயின்ஸ், பிஸியோதெரபி' என்ற பட்டப் படிப்பை நடத்துகிறது.

4. நிகர்நிலை பல்கலைக்கழகமான ஸ்ரீ ராமச்சந்திரா மெடிக்கல் காலேஜ் அண்ட் ரிசர்ச் இன்ஸ்டிடியூட், சென்னை, இந்தப் பட்டப் படிப்பை நடத்துகிறது. இதற்கான நுழைவுத் தேர்வை இது நடத்துகிறது.

5. அகில இந்திய அளவில் சில கல்வி நிறுவனங்கள் பிஎஸ்ஸி., பிஸியோதெரபி பட்டப் படிப்பை நடத்துகின்றன. இவற்றில் முக்கியமானது புதுடில்லியில் உள்ள ரீஹாபிலிடேஷன் கவுன்சில் என்ற அரசுத் துறை நிறுவனம். இது மூன்றரை ஆண்டுக்கான படிப்பு.

6. பல தனியார் நிறுவனங்களும் பிஸியோ தெரபிக்கான பட்டப் படிப்புகளை நடத்துகின்றன.

அரேபிய நாடுகள், ஐரோப்பிய நாடுகள் மற்றும் அமெரிக்காவில் நர்ஸ்கள் போலவே பிஸியோதெரபிஸ்டுகளும் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். சிலர் இதில் சேர நிறைய உடல்வலு தேவை என்றெல்லாம் எண்ணுகிறார்கள். அப்படியல்ல. போலியோவால் பாதிக்கப்பட்ட சிலர் கூட இந்தப் படிப்பு படிக்கிறார்கள். மனவலிமையும் மனித நேயமும் மிகுந்த பொறுமையும் வேண்டும்!

உங்கள் பணி!



சமூக சேவையை எப்படி ஒரு ஊதியம் தரக்கூடிய பணியாகச் சொல்லலாம்? அது பணக்கார சீமாட்டிகள் மற்றும் அறக்கொடை நிறுவனங்களுக்கே உரிய வார்த்தைதானே என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். மதர்தெரசா போல் வாழ்க்கையையே இதற்காக ஒதுக்கியவர்களுக்கானதுதான் சமூக சேவை என்றும் கூறலாம்.

அதெல்லாம் ஒருபுறம் இருந்தாலும் இன்று சமூக சேவையைப் பணியாகவும் மேற்கொள்ளலாம்.

சமூக சேவை நிறுவனங்கள், அரசு ஏஜென்சிகள், மருத்துமவனைகள், சிறப்புப் பள்ளிகள், குடும்பநல ஏஜென்சிகள் போன்றவற்றில் இதற்கான வாய்ப்புகள் நிறைய உள்ளன. சர்வதேச நிறுவனங்களும், அரசுசாரா அமைப்புகளான என்.ஜி.ஓக்களும் கூட இத்தகைய வாய்ப்பை வழங்குகின்றன.

சமூக சேவையையே வாழ்க்கைப் பணி என்று எடுக்க வேண்டுமானால் மக்களோடு கலந்து பழகும் தன்மை இருக்க வேண்டும். மனதளவிலும் உடலளவிலும் பாதிக்கப்பட்டோருடன் கலந்து பழகுவது எளிதான காரியம் அல்ல.

சேவைக்குச் சம்பளம்



இதற்கு அசாத்திய பொறுமையும் அன்புள்ளமும் தேவைப்படும். விரும்பத்தகாத சூழல்களிலும் சில

அனாதை இல்லங்கள் ஆகியவற்றுக்கு விஜயம் செய்வதும்



– தப்பேயில்லை!

பல தருணங்களில் பணியாற்ற வேண்டியிருக்கும்.

பள்ளி அல்லது கல்லூரியில் படிக்கும்போதே இதற்கான பக்குவம் உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். என்.எஸ்.எஸ். அமைப்பு, ரத்ததான முகாம் ஆகியவற்றில் கலந்து கொள்வது ஒரு நல்ல முயற்சி. முதியோர் இல்லங்கள்,

பலன் தரும். க்ரை, யுனிசெஃப் போன்ற நிறுவனங்களுக்கு வாலண்டியர்கள் எனப்படும் சமூக சேவகர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள். இவற்றில் சேருவதன் மூலம் உங்களைப் பற்றி நீங்களே அறியலாம்.

மனவியல் பட்டமேற்படிப்பு (Masters in Social Work) என்பதில் குற்றவியல், குடும்ப/குழந்தை நலம், கிராம முன்னேற்றம் போன்றவை உண்டு.



விண்ணை

மொட்டை மாடியில் படுத்துக் கொண்டு மேலே தெரிந்த நிலவையும் நட்சத்திரங்களையும் பார்த்துப் பிரமித்துப் போனான் பிரேம்.

"அம்மா, தினமும் நாம் மொட்டை மாடியிலயே படுத்துத் தூங்கினால் என்ன?" என்று கேட்டான்.

"பேசாமல் இரு. திறந்த வெளியிலே தினமும் படுத்தால் உடம்பு என்னத் துக்கு ஆகும்? ஏதோ இன்னிக்கு பவர் கட். காத்துக்காக மேலே வந்திருக்கோம்" என்று மகனின் ஆசைக்கு அணை போட்டாள் அவன் அம்மா.

தொடர்ந்து வானத்தையே வியந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தான் பிரேம். பல்வேறு கிரகங்களைப் பற்றிய தகவல்களை அறிந்து கொள்வதென்றால் அவனுக்குக் கொள்ளை ஆசை. கோளரங்கத்திற்கு ஒருமுறை போனபோது அவனுக்குக் கிரகங்கள் மீது காதலே வந்து விட்டது.

"அம்மா, நீ வேணா பாரு! கூடிய சீக்கிரம் ஏதாவது ஒரு நட்சத்திரத்திற்கு என் பெயரை வைக்கப் போறாங்க" என்றான்.

அதெப்படி என்று வாய்பிளந்த அம்மாவிடம், "கண்டுபிடிக்கறவங்க பெயரையே புதிய நட்சத்திரத்திற்கு அல்லது கிரகத்திற்கு பெயராக வைக்கும் பழக்கம்தான் வந்திருக்கே" என்றான் வித் ஃபுல் கான்ஃபிடென்ஸ்! அவன் தீர்மானித்து விட்டான், வானியலில் தான் தனது வருங்காலம் என்று.



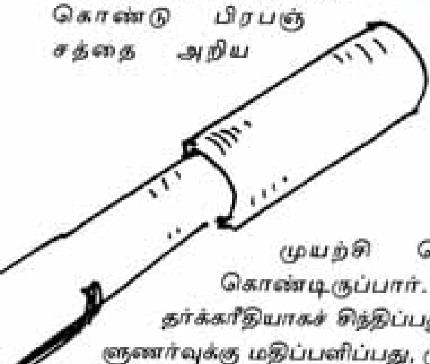


வானியல் என்றால்? பூமியிலிருந்து விண்ணில் வெகு தொலைவில் உள்ள பொருள்களைப் பற்றி அறியும் பிரிவு இது. ரொம்ப ரொம்ப பழைய படிப்புதான் இது. ஆனால் தொடர்ந்து புதுப்புது கண்டுபிடிப்புகள் நடந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

பிரேமை போன்ற விருப்பம் கொண்டவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப்ளஸ் டூவில் இயற்பியலையும் கணிதத்தையும் பாடங்களாக எடுத்திருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு பாடங்களிலும் ஆர்வமும் அறிவும் இருந்தால் அது வானியலுக்கு உதவும். தவிர கணினியிலும் நல்ல தேர்ச்சி தேவைப்படும். ஏனென்றால் வானியல் விஞ்ஞானி என்றால் எப்போதும் தொலைநோக்கி

நோக்கி...



யில்தான் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பார் என்பதில்லை. சக்திமிகுந்த சூப்பர் கணினிகளில் பலவித கணக்குகளைப் போட்டுக் கொண்டு பிரபஞ்சத்தை அறிய முயற்சி செய்து கொண்டிருப்பார். தவிர தர்க்கரீதியாகச் சிந்திப்பது, உள்ளுணர்வுக்கு மதிப்பளிப்பது, முயற்சியைக் கைவிடாத திடகாத்திரமான போக்கு, மிகுந்த கற்பனைத்திறன் ஆகியவையும் இருந்தால் இந்தத் துறையில் சிறந்து விளங்கலாம்.



வானியலில் பட்டப் படிப்பு என்பதை மிகக் குறைவான பல்கலைக்கழகங்கள் தான் நம் நாட்டில் வழங்குகின்றன. ஆனால் பல பல்கலைக் கழகங்கள் பி.ஜி. எனப்படும் பட்டமேற்படிப்பில் வானியலுக்கு இடமளித்துள்ளன.

நீங்கள் இயற்பியல் அல்லது கணிதத்தில் பட்டப்படிப்பை முடித்துவிட்டு, பட்டமேற் படிப்பில் வானியலை சிறப்புப் பாடமாக எடுத்துப் படிக்கலாம்.

பி.டெக் அல்லது பி.இ. படித்தவருக்கு இந்தத் துறையில் ரிசர்ச் ஸ்காலராகச் சேரலாம்.

இன்னும் ஆழமாக இந்தத் துறையில் இறங்க வேண்டுமென்றால் பட்டமேற் படிப்பில் 'ஆஸ்ட்ரோ-பிசிக்ஸ்' படிப்பைப் படிக்கலாம்.

மற்றபடி வானியலை ஒரு பொழுது போக்காக, தகவல்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக படிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால் முக்கிய நகரங்களில் உள்ள கோளரங்கங்களில் அமெச்சூர் கோர்ஸ் என்று வானியலில் நடத்துவார்கள் அதில் சேரலாம். இது குறுகிய காலப் பயிற்சி.



இந்தத் துறையில் நுழைந்து மக்களின் நம்பிக்கையைப் பெற்று விட்டால் வளமான எதிர்காலம் நிச்சயம்.

அதற்கு நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு நம்பிக்கையை ஊட்டும் திறமையைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். "இது ஒரு குறையே இல்லை. இரண்டு வாரத்திலே சரிசெஞ்சுடலாம்" என்பது போல்.



எடுப்பான தோற்றம் தன்னம்பிக்கையை அளிக்கும். மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும்.

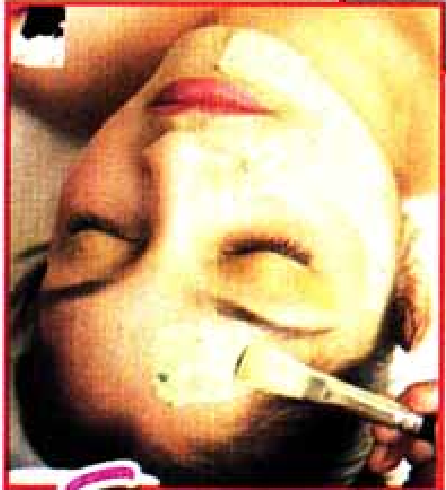
நம் அடிப்படைத் தோற்றத்தை இறைவன் (அல்லது மரபணு) தீர்மானித்தாலும், அதைப் பொலிய வைப்பது நம் கையில் இருக்கிறது. அதாவது அழகுக் கலை நிபுணரின் கையில்!

இன்று அழகு நிறுவனங்கள் பெருகி விட்டன. கல்யாண ரிசப்ஷனுக்கு முன் மணமகளுக்கு (ஆங்காங்கே மணமகனுக்கும்தான்) அழகுக் கலை நிபுணரின் கைவண்ணம் தேவைப்படுகிறது.

உங்கள் தோற்றமும் 'பளிச்' என்று இருக்க வேண்டும். பேரழகியாக இருக்க வேண்டும் என்றில்லை. இருக்கும் லட்சணத்தை எடுப்பாக ஆக்கிக் கொள்ள தெரிந்திருக்க வேண்டும். முக்கியமாக சுத்தமாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டும்.

அழகு, கூந்தல் பராமரிப்பு போன்றவற்றில் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டால்





'ப்யூட்டி கல்ச்சர்' டிப்ளமா பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளலாம். நிறுவனங்களுக்கு ஏற்ப இரண்டு மாதங்களிலிருந்து ஆறு மாதங்கள் வரை பயிற்சிக் காலம்.

'ப்யூட்டி கல்ச்சர் காஸ்மெட்டாலஜி அண்டு சர மண்டாலஜி' டிப்ளமா என்றால் ஆறு மாத பயிற்சிக்கானது.

அறிவும் ஒன்றாய்...

உங்களுக்கு பெரிய அழகு நிலையத்திலோ காஸ்மெட்டிக்ஸ் நிறுவனத்திலோ வேலை வாய்ப்பு உண்டு.

ப்ளஸ் டூ முடித்த கையோடு,

பல்வேறு நிறுவனங்கள் ஒரு மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடம் வரை அழகுக் கலை பயிற்சி அளித்து சான்றிதழ்கள் அளிக்கின்றன. இவற்றை 'சர்டிஃபிகேட் கோர்ஸஸ்' என்கிறார்கள்.

சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ஸி

சி.ஏ. என்ற பெயரில் அதிகமாக அறியப்படும் இந்தப் படிப்பை 'இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சார்டர்ட் அக்கௌண்டன்ட்ஸ் ஆஃப் இந்தியா' என்ற அமைப்பு நடத்துகிறது. நல்ல வேலை வாய்ப்பும் கௌரவமும் பெற்றுத் தரக்கூடிய படிப்பு இது.

அரசு நிறுவனங்கள், தனியார் நிறுவனங்கள், தணிக்கை நிறுவனங்கள் போன்றவற்றில் எளிதாகவே கிடைக்கும் வாய்ப்புகள் ஒருபுறமிருக்க, தானாகவே தனிப்பட்ட முறையில் தொழில் நடத்தலாம் என்பதும் இந்தப் படிப்பின் சிறப்பு. எல்லா வணிக நிறுவனங்களும் தங்கள் கணக்குகளை தணிக்கை செய்ய வேண்டும் என்கிறது சட்டம். எனவே இதை சட்டப்படி செய்யக்கூடிய சி.ஏ. படிப்பை முடித்தவர்களுக்கு வாய்ப்பு அதிகம்.



கூட்டிக்கழித்துப்



ஒரு நல்ல செய்தி!

ஐந்து வருடங்கள் மூன்று மாதங்கள் என்றிருந்த இந்தப் படிப்பின் காலகட்டம் இப்போது நான்கு வருடங்களாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

பத்தாம் வகுப்பு முடித்தவுடனேயே கூட இந்த அமைப்பில் பெயரைப்

பதிவுசெய்து கொள்ளலாம்.

மூன்று மாதங்களுக்கொருமுறை இந்திய அளவில் நுழைவுத் தேர்வு நடைபெறும். இதில் ப்ளஸ் டூ



பார்த்தால்...

தேர்வைப் படித்தவர்கள் மட்டுமல்ல, ப்ளஸ் டூ தேர்வை எழுதிவிட்டு முடிவை எதிர்பார்ப்பவர்களும் கூடக் கலந்து கொள்ளலாம். மதிப்பெண் பட்டியலைத் தேர்வு எழுதிய ஆறு மாதங்களுக்குள் கொடுக்க வேண்டும்.

நுழைவுத் தேர்வில் அக்கௌண்டன்ஸி, வணிகச் சட்டம், பொருளாதாரம், அடிப்படைக் கணிதம் ஆகிய பாடங்களில் கேள்விகள் அமையும்.

இந்த அமைப்பின் சென்னை முகவரி கீழே உள்ளது.

" 'இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சார்டர்ட் அக்கௌண்டன்ட்ஸ் ஆஃப் இந்தியா' 122, மகாத்மா காந்தி சாலை, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 34."

இது தென் பகுதிக்கான இன்ஸ்டிடியூட். மேற்கிந்தியாவைப் பொறுத்தவரை, மும்பையிலும், கிழக்கிந்தியாவைப் பொறுத்தவரை கொல்கத்தாவிலும் மத்திய இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை கான்பூரிலும், வட இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை நியூடெல்லியிலும் அமைப்புகள் இயங்குகின்றன.

''யாரு ஷர்மிளாவா? அவ ஊர் சுத்தப் போயிருக்கா'' என்று பார்வதியம்மாள் கூறுகிறாள். கோபமாகவோ, வெறுப்பாகவோ அல்ல. பூரிப்புடன் வெளிப்பட்ட வாக்கியம் அது. விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்ட உறவினர்களும் புன்னகைக்கிறார்கள். பார்வதியம்மாளின் மகள் சுற்றுலாத் துறையில் பணிபுரிகிறாள்.

சுகமான பயணம்!

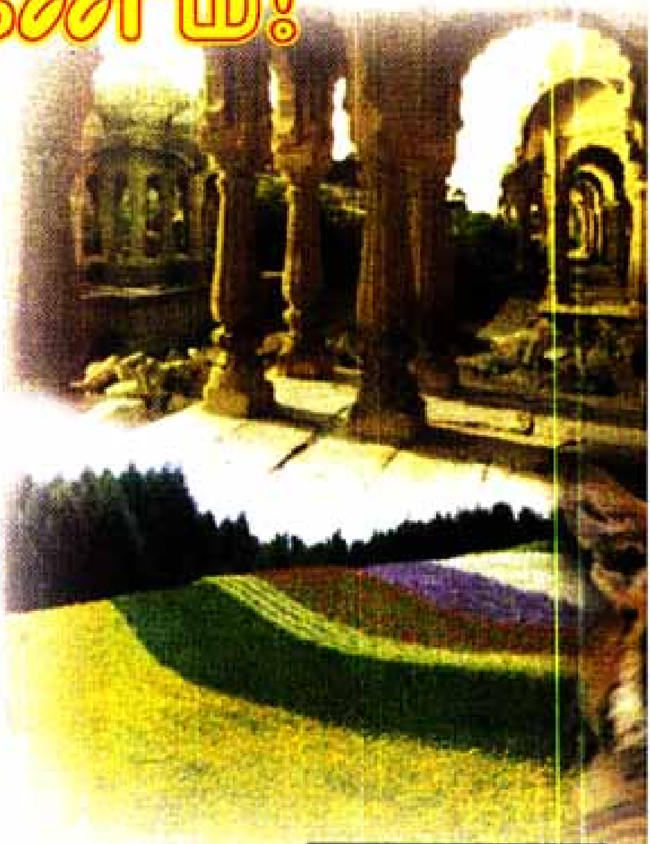
உங்கள் வருங்காலப் பணியும் சுற்றுலாவாக இருக்கலாமே என்று ஆசைப்பட்டால், அதில் என்னென்ன வாய்ப்புகளெல்லாம் உண்டு என்று தெரியுமா?

''உங்கள் இடதுபுறம் இருக்கும் பரந்த புல்வெளி தான் கப்பன் பூங்கா. வலப்புறம் இருக்கும் அழகான கட்டடம் விதான் சௌதா'' - இப்படி சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கு வழிகாட்டியாகத் திகழலாம்.

சுற்றுலாத்துறையின் அலுவலகத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு, ''குலுமணாலி போகணுமா? முதல்லே டெல்லிக்குப் போங்க'' என்று வரைபடத்தை வைத்துக் கொண்டு விளக்கலாம்.

தனியார் துறையில் கூட வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு. டிராவல் ஏஜென்சி, டூர் ஆபரேட்டர்; விமான நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள் இப்படி பல பிரிவுகளில் பணிகளுக்குப் பஞ்சமில்லை.

சுற்றுலாத் துறையில் சிறந்து விளங்க நாட்டில் (ஏன்; உலகில்) உள்ள சுற்றுலாத்தலங்கள் பற்றிய விவரங்கள் விரல் நுனியில் இருக்க வேண்டும். சரித்திரம், பூகோளம் ஆகிய பாடங்களில் விருப்பமுள்ளவர்கள் இன்னும் அதிக உற்சாகத்துடன் செயல்படலாம். மற்றபடி கிடைத்த வேலைக்கு ஏற்ப பயணப் பதிவுகள்; பாஸ்போர்ட், விசா குறித்த சமீப தகவல்கள், சுற்றுலா தொடர்பாக அரசு இயற்றி இருக்கும் சட்டங்கள் போன்றவையும் நன்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.



படிக்க ஒரு பட்டியல்

Basic Course in Airline Travel, Fares & Ticketing Management,

Basic Course on Airlines Travel Agency & Tour Operation Management

Certificate course in Airlines ticketing & Tour Planning,

Course in Domestic, International Ticketing & Airlines with Computer

Courses in Airlines, Tourism, Tours & Travel Management with Marketing & Ticketing

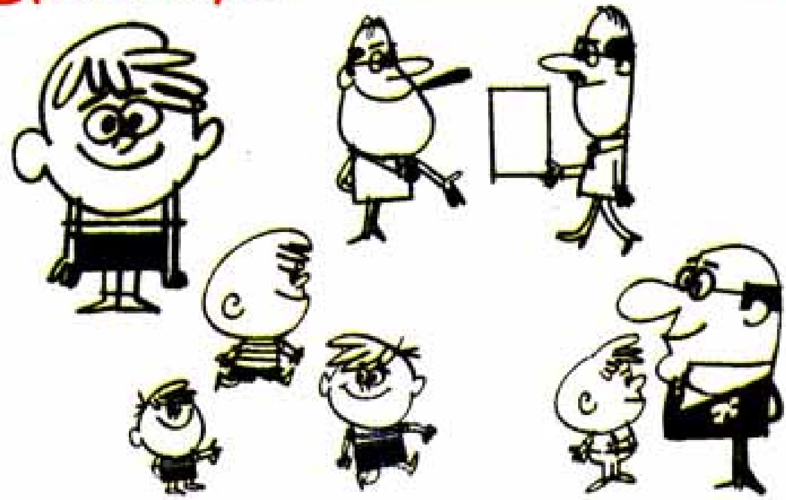
Foundation & Consultant Course in International Tourism

Travel & Tourism Management Courses

இங்கு குறிப்பிட்டவை ஒரு வருடத்திற்கான படிப்புகள்.

மற்றபடி Tourism Administration, Hotel & Tourism Management, Tourism and Hospitality Management போன்றவற்றில் மூன்று வருடப் பட்டப் படிப்புகளைப் படிக்கலாம். Business Administration (Tourism), Destination Management, Guiding & Destination Management, Travel Management (PGDTM) போன்றவற்றில் ஒரு வருட பட்ட மேற்படிப்பு டிப்ளமாவும் உண்டு.





உயிர் கொடுக்கும்

கார்ட்டூன் பாத்திரமான பாப்-ஐ மேலும் ஒரு பிடி கீரையை வாயில் போட்டுக் கொண்டு சாகசத்துக்குத் தயாராகிறார். ஜெர்ரி மவுஸ் அடுத்த சுற்றில் டாம் பூனையை வெறுப்பேற்ற மீண்டும் ஒரு திட்டத்தை வகுக்கிறது.

இந்தக் கார்ட்டூன் காட்சிகளைப் பார்த்துவிட்டு குழந்தைகளோடு குழந்தையாகக் கைதட்டி ரசிக்கிறீர்களா? ரசித்துவிட்டு சும்மா இருக்கப் போகிறீர்களா? அல்லது அனிமேஷன் துறையில் நுழைந்து ஒரு கை பார்க்கலாம் என்று தோன்றுகிறதா? ஒரு கை என்ன? தாராளமாக இரண்டு கைகளும் பார்க்கலாம்.

தொலைக்காட்சியில் டாம் அண்ட் ஜெர்ரி, பாப்ஐ போன்ற சூப்பர்

பொழுதுபோக்குச் சித்திரங்கள் உருவாவது அனிமேஷன் யுக்தியின் மூலமாகத் தான். டிஜிட்டல் கிராஃபிக்ஸ்



உதவியுடன் இது செய்யப்படுகிறது.

சினிமா, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள், விளம்பரங்கள், வலைத்தளங்கள் என்று பல இடங்களில் அனிமேஷனுக்கு சிறப்பான வாய்ப்பும் இருக்கிறது.

திறமை, கற்பனைத்திறன் இவற்றோடு கம்ப்யூட்டரை அடிப்படையாகக் கொண்ட அனிமேஷன் பேக்கேஜ்கள் குறித்த பரிச்சயமும் இந்தத் துறையில் மஸ்ட்.

கற்பனைகளை முப்பரிமாணத்தில் எண்ணிப் பார்க்கும் திறமை அவசியம்.

கலை!



நிறைய பொறுமை தேவை. கடும் நேர நெருக்கடிக்கிடையில் வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும். நல்ல தகவல் தொடர்பு திறமை தேவைப்படும்.

கிராஃபிக் டிசைனர், விஷுவல் ஆர்டிஸ்ட், டிஜிட்டல் ஃபிலிம் அனிமேட்டர், கண்டண்ட் ரைட்டர், வெப் டிசைனர் என்று பலவித பணிகள் இந்தத் துறையில் உள்ளன.

3-டி ஸ்டூடியோ மாக்ஸ், மாயா ஆகியவை 3டி அனிமேஷன்களுக்கானவை. யு.எஸ். அனிமேஷன் மற்றும் அனிமோ ஆகிய மென்பொருள்களை 2-டி அனிமேஷன்களுக்குப் பயன்படுத்துவார்கள். இவற்றோடு ஃபோட்டோ ஷாப் போன்ற வசதிகளையும் கையாளத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பல தனியார் பயிற்சி நிறுவனங்கள் இவற்றுக்கான பயிற்சிகளை அளிக்கின்றன. 120யிலிருந்து 200 மணி நேரம் வரை பயிற்சி வழங்குகிறார்கள்.

டிஜிட்டல் மீடியாவில் பட்டப் படிப்பு, 3-டி அனிமேஷனில் பட்ட மேற்படிப்பு அல்லது டிப்ளமா ஆகியவை அனிமேஷனுக்கான நுழைவுத் தளங்கள்.

"எப்படித்தான் உன்னாலே தொடர்ச்சியா இப்படிப் பேச முடியுதோ?"

அட, திட்டலீங்க! உங்களைச் சுற்றி இருக்கறவங்க இப்படி அடிக்கடி உங்களை



பாராட்டறாங்களா?

நீங்கள் ஜாக்கியாவதற்குப் பொருத்தமானவர்தான். குதிரை ஓட்டும் ஜாக்கி அல்ல. வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி ஜாக்கியைத்தான் சொல்லுகிறோம்!

ரேடியோ ஜாக்கி

இப்போதெல்லாம் சில வானொலி நிகழ்ச்சிகளில் முக்கியமாக பண்பலை வரிசைகளில் (எஃப்.எம்.) சிலர் நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்து வழங்குவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

உங்கள் தாய்மொழியில் அல்லது உள்ளூர் மொழியில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். ஆங்கிலத்திலும் ஓரளவு பரிச்சயம் அவசியம். ஏனென்றால் உங்களோடு உரையாடுபவர் ஆங்கிலத்தில் பேசவும், நிறைய ஆங்கில வார்த்தைகள் கலந்து பேசவும் வாய்ப்பு அதிகம்.

நிகழ்ச்சியில் பேசும் போது நீங்கள் தவறு செய்யலாம். அதை உணர்ந்து 'டக்' என்று திருத்திக் கொள்ளும் திறமை வேண்டும். உங்கள் தவறுகளைக் கண்டு நீங்களே சிரிக்கவும் செய்ய வேண்டும்.

வீடியோ ஜாக்கி

ராஜா

வீடியோ துறையில் (பெரும்பாலும் இது டி.வி. மீடியாவாகத்தான் அமைகிறது) புகழ்பெற வேண்டும் என்றால் அற்புதமான ''உடல்-மொழி'' (Body Language என்று சொல்வார்கள்) இருக்க வேண்டும். கச்சிதமாக உடை அணிய வேண்டும். இசையில் ஆர்வம் இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக 'Presence of Mind' எனப்படும் சமயோசித புத்திக்





கூர்மை வேண்டும்.

இவற்றோடு சம்பந்திய செய்திகளையும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

தெளிவான, இனிமையான குரல்வளம் வேண்டும் என்பதால் இதற்கான பயிற்சி எடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

நொடிகளில் முடிவெடுக்கும் திறமை, உற்சாகமும் நகைச்சுவையும் கலந்த பேச்சு இவையும் தேவைப்படுகிறது. சில சமயம் எதிர்பாராத நேரத்தில் பணி செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

மாடலிங், சின்னத்திரை மற்றும் பெரிய திரை வாய்ப்பு, இசை, வீடியோ ஆல்பங்கள் போன்றவற்றில் கால்பதிக்க வீடியோ ஜாக்கியாவது ஒரு சிறந்த அனுமதிச் சீட்டு. ஜாக்கி ஆவதற்கான குறுகிய கால பயிற்சிகளை டெல்லியில் சில நிறுவனங்கள் அளிக்கின்றன.



- ராணி - ஜாக்கி

'ஆர்.ஜே.' 'வி.ஜே.' பற்றி சென்னை எம்.ஓ.பி. மகளிர் கல்லூரியின் முதல்வர் நிர்மலா பிரசாத் :

"எம்.ஓ.பி. எஃப்எம் (107.8 பண்பலை வரிசை) இரண்டு வருஷமா சக்கை போடு போட்டுக்கிட்டிருக்கு. இதுல மீடியா மாணவிகள் மட்டுமில்லாம, பி.காம்., பி.சி.ஏன்னு கல்லூரியில படிக்கிற எல்லாரையுமே ஈடுபடுத்திடறதுதான் எங்களோட ஸ்பெஷலாலிடி! முடிவுல, நல்லா சரளமா சமயோஜிதமா, சுவையா பேசத் தெரிஞ்சவங்க ரேடியோ ஜாக்கியா உருவாயிடறாங்க!

"இப்ப எங்க கல்லூரியில படிக்கிற எட்டுப் பொண்ணுங்க, தனியார் ரேடியோக்கள்ல ரேடியோ ஜாக்கியா கலக்கிக்கிட்டிருக்காங்க. நான்கு மணி நேரப் பகுதி வேலைக்கு பதினெட்டாயிரம் ரூபாய் சம்பளம்! அர்ச்சனா என்ற பெண், 'ரேடியோ சிட்டி' எஃப்.எம்.ல முழு நேர ஆர்.ஜே.வாகி அறுபத்தையாயிரம் சம்பாதிக்கிறார்.

ரேடியோ ஜாக்கியா கொஞ்சம் அனுபவம் வந்ததும், வீடியோ ஜாக்கிக்குத் தாவிடலாம். அதே தகுதிகளுடன் கூடுதலா, வீடியோ ஜாக்கிகள் அழகாவும் இருக்கணும். நல்ல டிரெஸ்ஸிங் சென்ஸ் இருக்கணும். அர்ச்சனா (காமெடி டைம்) ரம்யா (சன் மியூஸிக்), நடிகை ஸ்வர்ணமால்யா போன்றவங்க, எங்கக் கல்லூரி மாணவிங்கதான்!"



தோழியின் வீட்டுக்குப் போகிறாள் சாதனா. "அஞ்சு நிமிஷம் இரும்மா. குளிச்சுக்கிட்டு இருக்கா" என்று கூறுகிறாள் தோழியின் அம்மா.

சோபாவில் உட்கார்ந்தபடி எதிரே இருக்கும் ஷோகேஸைப் பார்க்கிறாள். 'அடடா, ஓரமாக இருக்கும் பிள்ளையாரை நடுவில் கொண்டு வந்தால் எடுப்பாக இருக்குமே!'

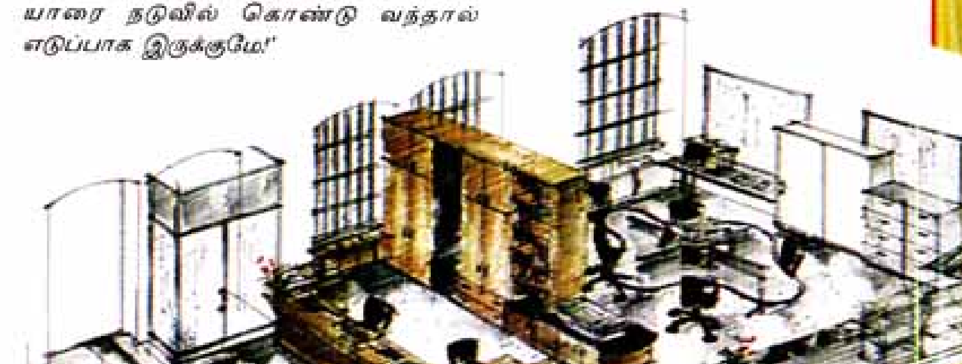
அடுத்ததாக அவள் பார்வை அங்கிருக்கும் மீன் தொட்டியின் மீது பதிகிறது. மீன் தொட்டியின் வெளி ஓரங்களில் பச்சை வண்ணத்தாளை ஒட்டி இருக்கிறார்கள். "ஆரஞ்சு வண்ணத்தாள் இன்னும் அழகாக இருக்குமே" என்று தோன்றியது சாதனாவுக்கு.

இப்படியே அந்த ஹாலில் இருக்கும் ஒவ்வொரு பொருளையும் சின்னச் சின்ன மாற்றங்களை மனதிலேயே செய்து பார்க்கிறாள்.

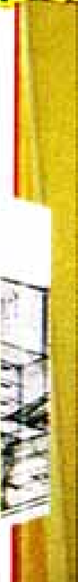
தோழி குளித்து விட்டு வந்ததும் சாதனா தன் கருத்துக்களை வெளியிட, அவள் அசந்து போகிறாள்.

"நீ இன்டீரியர் டிசைனிங் பண்ண வேண்டியவ. சொல்லப் போனால்

உள்ே



இந்தத் துறைக்கு கற்பனை வளம் தேவைதான். ஆனால் அது மட்டுமே நிச்சயம் போதாது. வீட்டின் ஒரு பகுதியை இப்படியெல்லாம் அழகுபடுத்தலாம் என்று நினைத்தால் அதை வரைந்து காட்டும் ஓவியத் திறனும் இருக்க வேண்டும்.



இப்பவே நீ பாதி டிசைனர் ஆயிட்டே" என்று பாராட்டுகிறாள்.

அந்தக் கணமே சாதனா தீர்மானித்து விட்டாள், தான் இன்டீரியர் டிஸைனிங் படிக்க வேண்டும் என்று.

இன்டீரியர் டிஸைனிங் என்றால் என்ன?

வீட்டுக்குள் அழகு செய்வது, சரியான வண்ணம், சரியான ஒளி போன்றவற்றை தேர்வு செய்வதன் மூலம் வீட்டுக்கு ஒரு தனி எழிலைக் கொண்டு வருவது போன்றவை இன்டீரியர் டிஸைனரின் வேலை. அற்புதமாக ஒரு கலைப் பொருளை வாங்கி விட்டால் போதாது.

உருவாகும் அழகு!



அதை வீட்டில் சரியான இடத்தில், சரியான கோணத்தில் வைத்தால்தான் அழகாக இருக்கும். இதைத் தீர்மானிப்பது கூட இன்டீரியர் டிஸைனரின் வேலை தான். நாற்காலியின் உடைகள், மேஜை விரிப்பு. இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் இன்டீரியர் டிஸைனிங்கிற்குப் பங்கு உண்டு.

கட்டட நிபுணர்கள் காண்ட்ராக்டர்கள் பலருடன் இணைந்து பணியாற்ற வேண்டியிருக்கும். அப்போதுதான் உங்கள் எண்ணங்களை செயல் வடிவில் கொண்டுவர முடியும்.

கட்டடக் கலை நிபுணர்கள், பொதுப் பணித்துறை மருத்துவமனைகள், நகர திட்ட அமைப்பு, ஸ்டுடியோக்கள், தியேட்டர்கள், கண்காட்சிகள் இப்படி பல இடங்களில் வேலை வாய்ப்பு உண்டு. சொந்தமாகவும் ஆலோசனை மையத்தைத் தொடங்கலாம்.

இன்டீரியர் டிஸைன் கல்வியில் டிப்ளமா என்பது ஒன்றிலிருந்து இரண்டு வருடங்கள். மற்றபடி கமர்ஷியல் ஆர்ட்ஸ், ஃபர்னிச்சர் டிஸைன், அப்ளைடு ஆர்ட்ஸ் என்று பலவிதங்களில் இதற்கான கோர்ஸ் களும் உள்ளன.

சொத்தைப் பற்களைப் பிடுங்குவதுதான் பல் டாக்டரின் வேலை என்று நினைப்பவரா நீங்க? உங்க எண்ணத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்க. பல் மருத்துவம் என்பதில் புதிதாக பல விஷயங்கள் சேர்க்கப்பட்டு வருகின்றன.



'பல்'வேறு வாய்ப்புகள்!

ஈறுகளின் முக்கியத்துவம், வாய்ப்பகுதியை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மகத்துவம், பற்களையும் முகவாயையும் சீரமைக்கும் திறமை என்று, இன்று பல கோணங்களில் பல் மருத்துவம் முக்கியத்துவம் பெற்று வருகிறது.

முகத்தைச் சீரமைக்கும் பணியான 'காஸ்மடாலஜி' என்பதும் பல் மருத்துவத்தின் ஒரு பங்காக விளங்குகிறது.

சொன்னால் நம்ப வேண்டும். பல் மருத்துவம் என்பது அறிவியல் மட்டுமல்ல, ஒருவித கலையும் கூட..

'அழுது வடிந்து கொண்டிருக்கும் பல்லை ஒளிபெறச் செய்வது, முகவாயை சீரமைப்பது' என்று பல் மருத்துவம் தொடர்பான அதிகப்படி வேலைகளுக்கு நிறையப் பொறுமையும் திறமையும் தேவை. அது மட்டுமல்ல சரியான சிகிச்சையை நோயாளிக்கு எடுத்துச் சொல்லி அவரை ஏற்கவைக்கும் பக்குவமும் வேண்டும்.

"இத்தனை குணங்களும் என்னிடம் உண்டு. எப்படி பல் மருத்துவர் ஆவது?"

ப்ளஸ் டூவில் வேதியியல், இயற்பியல், உயிரியல் ஆகிய பாடங்களை எடுத்துப் படித்திருக்க வேண்டும். குறைந்தது 50 சதவிகிதம் மதிப்பெண் இருந்தால்தான் 'பேச்சுலர் ஆஃப் டெண்டல் சயின்ஸ்' (B.D.S.) படிப்புக்குத் தகுதி கிடைக்கும். கடுமையான போட்டியுள்ள கல்வித் துறை இது. எனவே ப்ளஸ் டூவில் நிறைய மதிப்பெண்கள் பெறவேண்டும்.

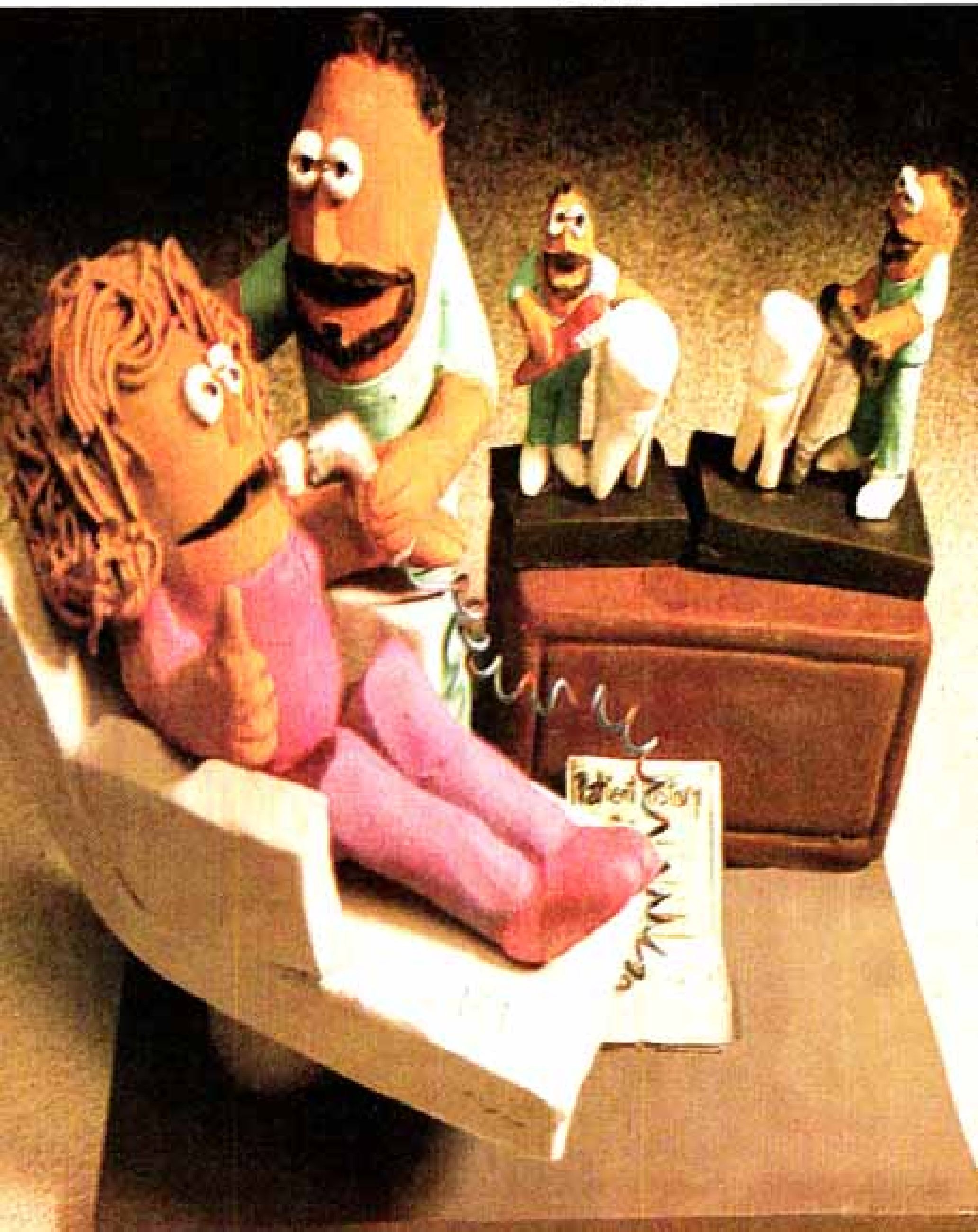
வேலை வாய்ப்பு கொட்டிக் கிடக்கிறது. மருத்துவமனைகள் நர்சிங்ஹோம், பல் மருத்துவக் கல்லூரியில் ஆசிரியப் பணி இவற்றோடு மருந்து தயாரிப்பு நிறுவனங்களின் ஆராய்ச்சிப் பிரிவிலும் பணிபுரியலாம்.

அதிகமான ஊதியத்தைப் பெற்றுத் தரும் துறைகளில் ஒன்றாக பல் மருத்துவம் விளங்குகிறது.

தெரிந்து கொள்ளுங்களேன்!

B.D.S.க்குப் பிறகு M.D.S. என்று இருக்கிறது. அதில் ஸ்பெஷலைஸ் செய்து கொள்ளக்கூடிய துறைகள் இவை.

- முகவாய் சீரமைப்பு Ortho Dontics
- ஈறுகள் பாதுகாப்பு Perio Dontics
- பல் வேர்களை சரி செய்தல் Endo Dontics
- செயற்கைப் பற்களை உருவாக்குதல் Prostho Dontics



ஆசிரியரின் உயர்வு குறித்து சொல்லியா தெரிய வேண்டும்? தங்கள் மாணவர்களின் கேரக்டரை உருவாக்குவதில் அவர்களுக்குத்தான் முக்கிய பங்கு உண்டு.

நல்லாசிரியராகப் பணியாற்ற முதலில் தன்னம்பிக்கை வேண்டும். பலவித அறிவாற்றலோடும் அறிவாற்றல் குறைபாடுகளோடும் குழந்தைகள் இருப்பார்கள். எனவே அவர்களைச் சரியாக வழிப்படுத்த புத்திசாலித்தனமும், தன்னம்பிக்கையும், பொறுமையும் இந்தத் துறையில் அவசியம்.

குழந்தைகளுடன் கலந்து பழகும் தன்மை உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். திறமையுடன் நட்பாக அவர்களை அணுகுவது எப்படி? போரடிக்கும் பாடங்களையும் சுவைபடச் சொல்வது எப்படி? என்பது போன்ற வித்தைகளில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெற வேண்டும். இதற்கு உதவ ஆசிரியர் பயிற்சிகள் உண்டு.

சேர ஏதாவது ஒரு பட்டப் படிப்பை முடித்திருக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு ஒரு வருட பி.எட். கோர்ஸில் ஒரு வருடப் பயிற்சியும் உண்டு.

கல்லூரி மற்றும் பல்கலைக்கழக ஆசிரியர் பயிற்சி

- கல்லூரி ஆசிரியர் ஆக வேண்டுமென்றால் பட்ட மேற்படிப்பை முடித்திருக்க வேண்டும். டாக்டரேட் பெற்றிருந்தால் மேலும் நல்லது. மேலும் பல்கலைக்கழக மானியக் குழு நடத்தும் தேசிய தகுதித் தேர்விலும் தகுதி பெற வேண்டும்.

செல்லக்கிளிகளோம்...



நர்சரி மற்றும் இடைநிலைப் பள்ளி ஆசிரியர் பயிற்சி

- நர்சரிப் பள்ளி மற்றும் இடைநிலைப் பயிற்சிகளில் சேர ப்ளஸ் டூ படித்திருந்தால் போதும். இரண்டு வருட ஆசிரியர் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இடைநிலைப் பள்ளிக்கான பயிற்சிக்கு ஆசிரியர் பயிற்சி சான்றிதழைப் (டி.டி.சி) பெற வேண்டும்.

உயர்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியர் பயிற்சி

- உயர்நிலைப் பள்ளிக்கான ஆசிரியர் பயிற்சியில்

'ஸ்பெஷல்-எட்' டிரெய்னிங்

இவை அல்லாது உடல் மற்றும் மனநிலை குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கான சிறப்புப் பள்ளிகளிலும் ஆசிரியராக பணியாற்றலாம். இதற்கு சிறப்புப் பயிற்சி உண்டு. இதற்கு உடலளவிலும் மன அளவிலும் நிறைய உழைக்க வேண்டியிருக்கும். அதிகப்படியான பொறுமை தேவைப்படும். என்றாலும் சேவை செய்கிறோம் என்கிற திருப்தி இருக்கும். குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளோடு மட்டுமல்ல; அவர்களது பெற்றோர்கள், மருத்துவர்கள் ஆகியோருடனும் பழக வேண்டும். ப்ளஸ் டூ படித்தவர்கள் இதற்கான பயிற்சியில் சேர முடியும்.

ஆத்ம திருப்தி தரும் ஆசிரியப் பணி!

“எஜுகேஷன் ஃபார் எ நியூ வர்ல்ட்” என்பதுதான் டாக்டர் மரியா மாண்டிஸோரி அம்மையாரின் தீர்க்கதரிசனம்! ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு உள்ளேயும் எண்ணற்ற சக்திகளும் யுக்திகளும் குவிந்து கிடக்கின்றன. அதை அவர்கள் இயல்பாக வெளியே கொண்டு வரும்போது, அதற்குத் தடையாக நாம் எதையும் செய்து விடக்கூடாது. மாறாக ஊக்குவிக்கணும். இதுதான் மாண்டிஸோரி கல்வியின் அடிப்படை தத்துவம்! இதை உறுதியாக நம்புவோருக்கு முழுமையான ஆசிரியப் பயிற்சி அளித்து வருகிறோம்” என்கிறார் சென்னை ‘நவதிஷா’ மாண்டிஸோரி டீச்சர்ஸ் டிரெயினிங் பள்ளியின் தாளாளர் ருக்மிணி ராமச்சந்திரன்.



“பயிற்சி காலம் என்பது ஒன்பது மாதங்கள்! ஏதாவது டிகிரியை முடித்தவர்கள் பயிற்சிக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

அவர்களுக்கு ‘ஆக்டிவிடி பேஸ்ட்’ (activity based) கல்வி முறையைச் சொல்லிக் கொடுப்போம். குழந்தையின் முழுமையான உடல்மன வளர்ச்சிக்கு உதவும் மாண்டிஸோரி மெடீரியல்ஸைப் பயன்படுத்தும் விதம்தான் மிக முக்கியமானது. இந்த மாண்டிஸோரி சாதனங்களை ஒரு சிறு குழந்தையிடம் கொடுத்து, அதை உபயோகப்படுத்தும் முறையையும் தன் செய்கையினால் மட்டுமே உணர்த்தும் கலையை ஒரு மாண்டிஸோரி டீச்சர் கற்றுக் கொள்கிறார். மேலும், ஒரு குழந்தையின் இயற்கையான தன்மையைப் புரிந்து, அறிந்து அந்தக் குழந்தையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு இந்த ஆசிரியர் உதவுவார் - உதவ மட்டுமே செய்வார்; வழிகாட்டியாக மட்டுமே விளங்குவார். குழந்தையோ கட்டுப்பாடுகளுடன் அமைந்த சுதந்திரச் சூழலில் தன்னைத்தானே (physical, emotional, intellectual and independent growth) முழுமையாக வளர்த்துக் கொள்கிறது. நல்ல ஒரு மனிதப் பிறவியாக உருவாகிறது” என்று சொல்லும் ருக்மணி ராமச்சந்திரன், ‘மாண்டிஸோரி டீச்சர்ஸ் டிரெயினிங்’ படித்தால் ஐயாயிரத்திலிருந்து எட்டாயிரம் ரூபாய் வரை சம்பளம் கிடைக்கும் என்பதோடு மனநிறைவும், குழந்தைகளோடு பழகும் இனிய அனுபவமும் கிடைக்கும் என்பதால் இளம்பெண்கள் பலர் மனமுவந்து சேருகிறார்கள்” என்கிறார்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka

மேலும் சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✤ மார்ச் '07 இதழுடன் இணைப்பாகத் தந்துள்ள, 'என்ன... எங்கே... எப்படி... படிக்கலாம்?' புத்தகம், +2 படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல வழி காட்டியாக அமைந்தது.
மதுரை, ஆர். பிருந்தா.

✤ வாசகர்களின் குறிப்பறிந்து செயல்படுவதில் 'மங்கையர் மலர்' தனியிடம் பெற்று விளங்குகிறது.
திருவண்ணாமலை,
உமாதேவி பலராமன்.

✤ 'என்ன, எங்கே, படிக்கலாம்?' என்பதைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்டோம். தடைக்கற்களைத் தாண்டிப் படித்து, பெண்கள் வைரக் கற்களாக ஜொலிக்கப் பாடுபடும் மங்கையர் மலருக்கு நன்றி.
பொள்ளாச்சி,
என். சீதா லட்சுமி.



✤ எங்களைப் போன்ற மேற்படிப்பு படிக்க விரும்பும் மாணவர்களுக்கு பல தரப்பட்ட படிப்புகளைப் பற்றிச் செய்திகளை வெளியிட்டு ஓர் அசத்து அசத்தி விட்டீர்கள்.
லால்குடி, ஆர். பிரதீபன்.

✤ 'என்ன... எங்கே... எப்படி படிக்கலாம்?' எனக் குழம்பிப் போயிருந்த மாணவர்கள் பலருக்கும் வரப்பிரசாதம்!
சென்னை - 17, அனுராதா பாலாஜி.

தூள் கிளப்புங்க பிள்ளைகளா!



சென்ற இதழில் தரப்பட்ட 'ப்ளஸ்டூக்குப் பிறகு என்ன படிக்கலாம்?' வழிகாட்டியின் இரண்டாவது பகுதியைக் கொடுத்திருக்கிறோம். முதல் பாகத்தைப் போலவே இதுவும் உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

பாடத் திட்டங்கள் பற்றிய தகவல்களைக் கொடுத்து உதவிய 'Career India' நிறுவனத்துக்கு நன்றி! மேலும் விவரங்கள் தேவைப்பட்டால் www.careerindia.com இணையதளத்தைப் பாருங்க. மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்காகவே பிரத்யேகமா உருவாக்கப்பட்ட careerguidance@careerindia.com ஈமெயிலில் தொடர்பு கொண்டால், உங்க சந்தேகங்களுக்கு உடனடி விளக்கம் கிடைக்கும்.

ஆல் தி பெஸ்ட்! (ஆர்.)

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல்–2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு

பேடா லஸ்ஸி

தேவை : புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 2 கப், சர்க்கரை - ½ கப், ரோஸ் எசன்ஸ் - 2 துளிகள், பால்பேடா - 2, குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை : பொடித்த பால் பேடாவுடன், சர்க்கரை, தயிர், எசன்ஸ் சேர்த்து நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 'ஜில்' என்று பரிமாறும்போது, குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். வடநாட்டு சுவை அள்ளும்.

சாந்தி பலராமன்

ஜில் ஜில்-64

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல்–2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு

பேடா லஸ்ஸி

தேவை : புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 2 கப், சர்க்கரை - ½ கப், ரோஸ் எசன்ஸ் - 2 துளிகள், பால்பேடா - 2, குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை : பொடித்த பால் பேடாவுடன், சர்க்கரை, தயிர், எசன்ஸ் சேர்த்து நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 'ஜில்' என்று பரிமாறும்போது, குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். வடநாட்டு சுவை அள்ளும்.

சாந்தி பலராமன்

ஜில் ஜில்-64

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!





சாக்லெட் பிரட் புட்டிங்

தேவை : கொக்கோ, வெண்ணெய் - தலா 2 ஸ்பூன், ரொட்டித் துண்டுகள் - 2 கப், பால் - 1 கப், சர்க்கரை, நறுக்கிய உலர்ந்த திராட்சை - தலா ½ கப், வெனிலா எஸன்ஸ் - 1 ஸ்பூன், உப்பு- 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : சுடவைத்த பாலை, ரொட்டித் துண்டுகள் மேல் ஊற்றி குளிரவிடவும். குளிர்ந்த பின் இதர பொருள்களை ஒன்றாகக் கொட்டி, வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் வைத்து அலுமினிய ஃபாயிலால் மூடவும். 45 நிமிடங்கள் பிரஷர் குக் செய்த பிறகு ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். குளிரவைத்துப் பரிமாறவும். குழந்தைகள் குதூகலமாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

2 Supplement to Mangayar Malar April 2007



சாக்லெட் பிரட் புட்டிங்

தேவை : கொக்கோ, வெண்ணெய் - தலா 2 ஸ்பூன், ரொட்டித் துண்டுகள் - 2 கப், பால் - 1 கப், சர்க்கரை, நறுக்கிய உலர்ந்த திராட்சை - தலா ½ கப், வெனிலா எஸன்ஸ் - 1 ஸ்பூன், உப்பு- 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : சுடவைத்த பாலை, ரொட்டித் துண்டுகள் மேல் ஊற்றி குளிரவிடவும். குளிர்ந்த பின் இதர பொருள்களை ஒன்றாகக் கொட்டி, வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் வைத்து அலுமினிய ஃபாயிலால் மூடவும். 45 நிமிடங்கள் பிரஷர் குக் செய்த பிறகு ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். குளிரவைத்துப் பரிமாறவும். குழந்தைகள் குதூகலமாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



லைம் சர்ப்ரைஸ்

தேவை : எலுமிச்சைச் சாறு - 1 கப்,
பனைவெல்லம் - 2 கப்,
சுக்குப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
நன்னாரி வேர் - சிறிது.

செய்முறை :

நான்கு கப் நீரில், எலுமிச்சைச்சாறு, பனைவெல்லம் கலக்கவும். சுக்குப்பொடி, ஏலம், நன்னாரி வேர் சேர்த்து குளிர வைத்துப் பருகவும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 3



லைம் சர்ப்ரைஸ்

தேவை : எலுமிச்சைச் சாறு - 1 கப்,
பனைவெல்லம் - 2 கப்,
சுக்குப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
நன்னாரி வேர் - சிறிது.

செய்முறை :

நான்கு கப் நீரில், எலுமிச்சைச்சாறு, பனைவெல்லம் கலக்கவும். சுக்குப்பொடி, ஏலம், நன்னாரி வேர் சேர்த்து குளிர வைத்துப் பருகவும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



பனானா ரெய்தா

தேவை : கனிந்த வாழைப் பழங்கள் - 2 (தோலுரித்தது),

தயிர் - 2 கப்,

மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள் - தலா ½ ஸ்பூன்,

சர்க்கரை - 1 சிட்டிகை,

நறுக்கிய கொத்துமல்லி - 2 ஸ்பூன்,

நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : பழத்தை வில்லைகளாக்கவும். தயிரை, கெட்டியாகக் கடையவும். இதர அயிட்டங்களைச் சேர்த்து, பழ வில்லைகளைக் கலக்கவும். கொத்துமல்லித் தழைகளால் அலங்கரிக்கவும். மிக மலிவான, அதே சமயம் சுவையான ரெய்தாவை செய்து அசத்திய சந்தோஷம் உங்களுக்கே!

4 Supplement to Mangayar Malar April 2007



பனானா ரெய்தா

தேவை : கனிந்த வாழைப் பழங்கள் - 2 (தோலுரித்தது),

தயிர் - 2 கப்,

மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள் - தலா ½ ஸ்பூன்,

சர்க்கரை - 1 சிட்டிகை,

நறுக்கிய கொத்துமல்லி - 2 ஸ்பூன்,

நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : பழத்தை வில்லைகளாக்கவும். தயிரை, கெட்டியாகக் கடையவும். இதர அயிட்டங்களைச் சேர்த்து, பழ வில்லைகளைக் கலக்கவும். கொத்துமல்லித் தழைகளால் அலங்கரிக்கவும். மிக மலிவான, அதே சமயம் சுவையான ரெய்தாவை செய்து அசத்திய சந்தோஷம் உங்களுக்கே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கீரைத் துவையல்

தேவை :

முளைக்கீரை -1 கட்டு,
வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது),
பூண்டு - 4 பற்கள்,
மிளகு - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய் - 2, உப்பு, புளி - ருசிக்கு.

செய்முறை :

முளைக்கீரையை ஆய்ந்து நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாயை வதக்கவும். கடைசியாக கீரையைச் சேர்க்கவும். உப்பு, புளி சேர்த்து அரைக்கவும். மதிய வேளையில் மோர் சாதத்துக்கு ருசி சேர்க்கும் இந்தக் கீரைத் துவையல்.



Supplement to Mangayar Malar April 2007 5

கீரைத் துவையல்

தேவை :

முளைக்கீரை -1 கட்டு,
வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது),
பூண்டு - 4 பற்கள்,
மிளகு - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய் - 2, உப்பு, புளி - ருசிக்கு.

செய்முறை :

முளைக்கீரையை ஆய்ந்து நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாயை வதக்கவும். கடைசியாக கீரையைச் சேர்க்கவும். உப்பு, புளி சேர்த்து அரைக்கவும். மதிய வேளையில் மோர் சாதத்துக்கு ருசி சேர்க்கும் இந்தக் கீரைத் துவையல்.







ஓட்ஸ் கஞ்சி

தேவை : ஓட்ஸ் மணிகள் - 1 கப்,
தண்ணீர் - 3 கப்,
கெட்டி மோர் - 1 கப்,
வறுத்துப் பொடித்த சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு, கொத்துமல்லி, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தண்ணீரில் ஓட்ஸை நன்கு வேகவைத்து கரைய விடவும். வெந்த கஞ்சியில் மோர், உப்பு, பெருங்காயம், சீரகம், கொத்துமல்லி சேர்த்துப் பருகவும். உங்க வீட்டுப் பெரியவங்கக்கிட்ட அதிக வோட்டு வாங்கிடும் இந்த ஓட்ஸ் கஞ்சி.

6 Supplement to Mangayar Malar April 2007



ஓட்ஸ் கஞ்சி

தேவை : ஓட்ஸ் மணிகள் - 1 கப்,
தண்ணீர் - 3 கப்,
கெட்டி மோர் - 1 கப்,
வறுத்துப் பொடித்த சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு, கொத்துமல்லி, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தண்ணீரில் ஓட்ஸை நன்கு வேகவைத்து கரைய விடவும். வெந்த கஞ்சியில் மோர், உப்பு, பெருங்காயம், சீரகம், கொத்துமல்லி சேர்த்துப் பருகவும். உங்க வீட்டுப் பெரியவங்கக்கிட்ட அதிக வோட்டு வாங்கிடும் இந்த ஓட்ஸ் கஞ்சி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சைனா கிராஸ் புட்டிங்



தேவை : பால் - 4 கப்,

துண்டுகளாக்கிய சைனா கிராஸ் - ½ கப், (சூப்பர் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்), சர்க்கரை - ½ கப்,

நறுக்கிய பாதாம் - 1 ஸ்பூன்,

பாதாம் எஸன்ஸ் - சில துளிகள்,

ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாலை சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். கொதிக்கும் பாலில் சைனா கிராஸைச் சேர்க்கவும். இறுகியதும், ஏலம், பாதாம் பருப்பு, எஸன்ஸ் சேர்த்து ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். தெவிட்டாத ருசி கொண்ட புட்டிங் ரெடி!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 7



சைனா கிராஸ் புட்டிங்



தேவை : பால் - 4 கப்,

துண்டுகளாக்கிய சைனா கிராஸ் - ½ கப், (சூப்பர் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்), சர்க்கரை - ½ கப்,

நறுக்கிய பாதாம் - 1 ஸ்பூன்,

பாதாம் எஸன்ஸ் - சில துளிகள்,

ஏலத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாலை சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். கொதிக்கும் பாலில் சைனா கிராஸைச் சேர்க்கவும். இறுகியதும், ஏலம், பாதாம் பருப்பு, எஸன்ஸ் சேர்த்து ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். தெவிட்டாத ருசி கொண்ட புட்டிங் ரெடி!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



ஆரஞ்சு/பைன் ஆப்பிள் ட்ரிஃபிள்

தேவை : ஸ்பான்ஜ் கேக் - 1,
பால் - 4 கப்,
ஆரஞ்சு அல்லது அன்னாசி -தலா ½ கப்,
நறுக்கிய பருப்பு, உலர் திராட்சை - தலா 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை, கஸ்டர்ட் பவுடர் - தலா ½ ஸ்பூன், ஆரஞ்சு/வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : பால் கலந்து குழைத்த கஸ்டர்ட் பவுடரை, மூன்று கப் பாலில், 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை கலந்து, கொதி நிலையில் கலக்கவும். எஸன்ஸ் கலந்து ஆறவிடவும். வெண்ணெய் தடவிய கப்பில், கேக்கை வைத்து 1 கப் சூடான பாலில் ஊறவிடவும். பழங்கள், பருப்புகள் தூவி, கஸ்டர்ட் கலவையையும் ஊற்றி சிறிது சர்க்கரை தூவி பிரிட்ஜில் வைத்து, குளிர்ந்தவுடன் பரிமாறவும்.

8 Supplement to Mangayar Malar April 2007



ஆரஞ்சு/பைன் ஆப்பிள் ட்ரிஃபிள்

தேவை : ஸ்பான்ஜ் கேக் - 1,
பால் - 4 கப்,
ஆரஞ்சு அல்லது அன்னாசி -தலா ½ கப்,
நறுக்கிய பருப்பு, உலர் திராட்சை - தலா 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை, கஸ்டர்ட் பவுடர் - தலா ½ ஸ்பூன், ஆரஞ்சு/வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : பால் கலந்து குழைத்த கஸ்டர்ட் பவுடரை, மூன்று கப் பாலில், 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை கலந்து, கொதி நிலையில் கலக்கவும். எஸன்ஸ் கலந்து ஆறவிடவும். வெண்ணெய் தடவிய கப்பில், கேக்கை வைத்து 1 கப் சூடான பாலில் ஊறவிடவும். பழங்கள், பருப்புகள் தூவி, கஸ்டர்ட் கலவையையும் ஊற்றி சிறிது சர்க்கரை தூவி பிரிட்ஜில் வைத்து, குளிர்ந்தவுடன் பரிமாறவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

காஃபி ஐஸ்கிரீம் ஸ்லைஸ்



தேவை :பாலேடு - 200 மி.லி. கொக்கோ பவுடர் - சின்ன பாக்கெட், இன்ஸ்டண்ட் காஃபித் தூள் - 1 டீஸ்பூன், நறுக்கிய பருப்பு வகைகள் - தலா 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : பாலேட்டை 15 நிமிடங்கள் ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். சர்க்கரை, காப்பி, கொக்கோவை கட்டியில்லாமல் கலக்கவும். இத்துடன் பாலேட்டைச் சேர்த்து நன்கு அடித்து பிளாஸ்டிக் பேப்பரால் மூடி மீண்டும் ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். உறைந்ததும், வெளியில் எடுத்து மேலாக சாக்லேட் பொடி, பருப்புகள் தூவிப் பரிமாறவும்.

6 - 60 ருசித்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 9

காஃபி ஐஸ்கிரீம் ஸ்லைஸ்

தேவை :பாலேடு - 200 மி.லி. கொக்கோ பவுடர் - சின்ன பாக்கெட், இன்ஸ்டண்ட் காஃபித் தூள் - 1 டீஸ்பூன், நறுக்கிய பருப்பு வகைகள் - தலா 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : பாலேட்டை 15 நிமிடங்கள் ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். சர்க்கரை, காப்பி, கொக்கோவை கட்டியில்லாமல் கலக்கவும். இத்துடன் பாலேட்டைச் சேர்த்து நன்கு அடித்து பிளாஸ்டிக் பேப்பரால் மூடி மீண்டும் ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். உறைந்ததும், வெளியில் எடுத்து மேலாக சாக்லேட் பொடி, பருப்புகள் தூவிப் பரிமாறவும்.

6 - 60 ருசித்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!





வாழைப்பழ ஜூஸ்

தேவை :

கனிந்த பச்சை வாழைப்பழங்கள் - 2,

தக்காளி - 4,

நாட்டுச்சர்க்கரை - ஒரு கரண்டி,

வறுத்துப் பொடித்த ஓமத்தூள் - ½ ஸ்பூன்,

ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

வாழைப்பழம், தக்காளி இரண்டையும் மிக்ஸியில் அடித்து, பிறகு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றி, அதில் ஓமத்தூள் சேர்க்கவும். ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டுக் குடிக்க... கோடையை விரட்டலாம் தைரியமாக!

10 Supplement to Mangayar Malar April 2007



வாழைப்பழ ஜூஸ்

தேவை :

கனிந்த பச்சை வாழைப்பழங்கள் - 2,

தக்காளி - 4,

நாட்டுச்சர்க்கரை - ஒரு கரண்டி,

வறுத்துப் பொடித்த ஓமத்தூள் - ½ ஸ்பூன்,

ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

வாழைப்பழம், தக்காளி இரண்டையும் மிக்ஸியில் அடித்து, பிறகு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றி, அதில் ஓமத்தூள் சேர்க்கவும். ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டுக் குடிக்க... கோடையை விரட்டலாம் தைரியமாக!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆரஞ்சு பாஸந்தி



தேவை : தோலுரித்த ஆரஞ்சு - 2, பால் - 4 கப்,
சர்க்கரை - ½ கப்,
ஏலம், குங்குமப்பூ - தலா 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : சர்க்கரை, குங்குமப்பூ கலந்த பாலை, கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விட்டு, ஆறவிடவும். ஏலப்பொடி சேர்த்து ப்ரிட்ஜில் வைத்து குளிரவிடவும். தோலுரித்து, கொட்டை நீக்கி, துண்டுகளாக்கிய ஆரஞ்சுப் பழத்தைக் கலந்து பரிமாறவும். ஆஹா ஆரஞ்சு பாஸந்தி ரெடி!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 11

ஆரஞ்சு பாஸந்தி



தேவை : தோலுரித்த ஆரஞ்சு - 2, பால் - 4 கப்,
சர்க்கரை - ½ கப்,
ஏலம், குங்குமப்பூ - தலா 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : சர்க்கரை, குங்குமப்பூ கலந்த பாலை, கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விட்டு, ஆறவிடவும். ஏலப்பொடி சேர்த்து ப்ரிட்ஜில் வைத்து குளிரவிடவும். தோலுரித்து, கொட்டை நீக்கி, துண்டுகளாக்கிய ஆரஞ்சுப் பழத்தைக் கலந்து பரிமாறவும். ஆஹா ஆரஞ்சு பாஸந்தி ரெடி!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

பசலைக் கீரை சூப்



பசலைக் கீரை நறுக்கியது - 1 கட்டு (சுத்தம் செய்தது),

வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு - தலா 2, பால்,

வெந்த மைசூர் பருப்பு, - தலா ½ கப்,

எலுமிச்சை - ½ மூடி,

வெண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

மிளகுப் பொடி - சிறிதளவு

செய்முறை : வெண்ணெயில் வெங்காயம், தக்காளி, கீரையைச் சேர்த்து வதக்கி, வெந்த பருப்புடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். சூடான பாலில் மிளகுப் பொடி, உப்பு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு, பரிமாறுவதற்கு முன் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்க்கவும்.

12 Supplement to Mangayar Malar April 2007

பசலைக் கீரை சூப்



பசலைக் கீரை நறுக்கியது - 1 கட்டு (சுத்தம் செய்தது),

வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு - தலா 2, பால்,

வெந்த மைசூர் பருப்பு, - தலா ½ கப்,

எலுமிச்சை - ½ மூடி,

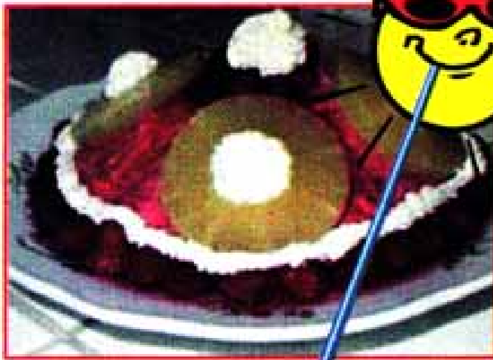
வெண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

மிளகுப் பொடி - சிறிதளவு

செய்முறை : வெண்ணெயில் வெங்காயம், தக்காளி, கீரையைச் சேர்த்து வதக்கி, வெந்த பருப்புடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். சூடான பாலில் மிளகுப் பொடி, உப்பு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு, பரிமாறுவதற்கு முன் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்க்கவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பைனாப்பிள் டிலைட்



தேவை : அன்னாசிப் பழ வில்லைகள் - 5,

சர்க்கரை இல்லாத கோவா - 1 கப், பொடித்த சர்க்கரை, பனீர் - தலா 250 கிராம், பைனாப்பிள் எஸன்ஸ், மஞ்சள் கலர் - தலா 2 துளிகள்,

துருவிய பாதாம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : பனீரைத் தூளாக்கி, இதர அயிட்டங்களைக் கலந்து (பாதாம் தவிர) பிசையவும். இந்தக் கலவையை உருண்டைகளாக்கி நடுவில் குழித்து, அன்னாசிப்பழ வில்லையை வைத்து, குளிரவைத்து, பரிமாறுவதற்கு முன் பருப்புகள் தூவவும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 13

பைனாப்பிள் டிலைட்



தேவை : அன்னாசிப் பழ வில்லைகள் - 5,

சர்க்கரை இல்லாத கோவா - 1 கப், பொடித்த சர்க்கரை, பனீர் - தலா 250 கிராம், பைனாப்பிள் எஸன்ஸ், மஞ்சள் கலர் - தலா 2 துளிகள்,

துருவிய பாதாம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : பனீரைத் தூளாக்கி, இதர அயிட்டங்களைக் கலந்து (பாதாம் தவிர) பிசையவும். இந்தக் கலவையை உருண்டைகளாக்கி நடுவில் குழித்து, அன்னாசிப்பழ வில்லையை வைத்து, குளிரவைத்து, பரிமாறுவதற்கு முன் பருப்புகள் தூவவும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



வாழைத்தண்டு சூப்

தேவை : வாழைத்தண்டு - 1 சிறியது, அரிசி - 1 ஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய் - 2, துவரம் பருப்பு, நல்லெண்ணெய் - தலா ½ ஸ்பூன், உப்பு, மிளகுத் தூள் - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : நார் எடுத்துச் சுத்தம் செய்த வாழைத்தண்டை, புளி நீரில் போடவும். பருப்பு, மிளகாய், வாழைத்தண்டை எண்ணெயில் வதக்கி, 2 கப் நீரில் பிரஷர் குக் செய்யவும். மிக்ஸியில் அடித்து, வடிகட்டி ஒரு கொதி விட்டு, உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்க்கவும். வாழைத்தண்டு சூப் கோடைக்கும் நல்லது. தளிர் இடையும் தரவல்லது.

14 Supplement to Mangayar Malar April 2007



வாழைத்தண்டு சூப்

தேவை : வாழைத்தண்டு - 1 சிறியது, அரிசி - 1 ஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய் - 2, துவரம் பருப்பு, நல்லெண்ணெய் - தலா ½ ஸ்பூன், உப்பு, மிளகுத் தூள் - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : நார் எடுத்துச் சுத்தம் செய்த வாழைத்தண்டை, புளி நீரில் போடவும். பருப்பு, மிளகாய், வாழைத்தண்டை எண்ணெயில் வதக்கி, 2 கப் நீரில் பிரஷர் குக் செய்யவும். மிக்ஸியில் அடித்து, வடிகட்டி ஒரு கொதி விட்டு, உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்க்கவும். வாழைத்தண்டு சூப் கோடைக்கும் நல்லது. தளிர் இடையும் தரவல்லது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மோர் கீர்ணி

தேவை : கீர்ணிப் பழம் - 1,
கடைந்த மோர் - 2 தம்ளர்,
பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு,
வறுத்துப் பொடித்த ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி, ப. மிளகாய் -1 துண்டு.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த பழத்தை, விழுதாக்கிய இஞ்சி, மிளகாயுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். குளிரவைக்கவும். பருகுவதற்கு முன் ஓமத்தூள் சேர்க்கவும். மோர் கீர்ணி 'ஒன்ஸ்மோர்' கேட்க வைக்கும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 15



மோர் கீர்ணி

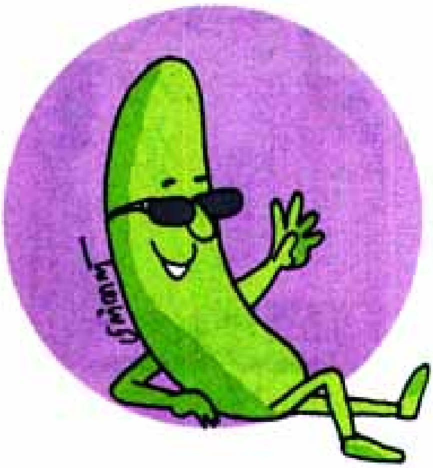
தேவை : கீர்ணிப் பழம் - 1,
கடைந்த மோர் - 2 தம்ளர்,
பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு,
வறுத்துப் பொடித்த ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி, ப. மிளகாய் -1 துண்டு.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த பழத்தை, விழுதாக்கிய இஞ்சி, மிளகாயுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். குளிரவைக்கவும். பருகுவதற்கு முன் ஓமத்தூள் சேர்க்கவும். மோர் கீர்ணி 'ஒன்ஸ்மோர்' கேட்க வைக்கும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

வெள்ளரி கோல்ட் சூப்

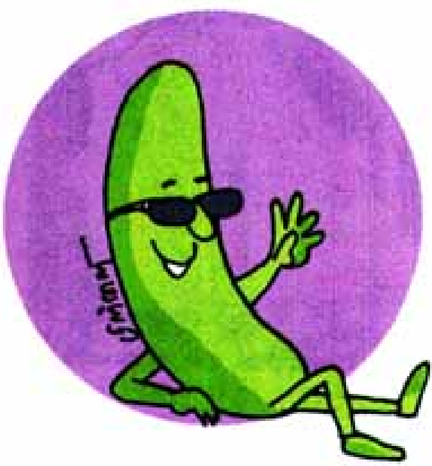


தேவை : பிஞ்சு வெள்ளரி - ¼ கிலோ,
மோர் - ½ லிட்டர்,
மிளகுத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு, பெருங்காயம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : தோல் சீவி சுத்தம் செய்த வெள்ளரிக்காயை பிரஷர் குக் செய்யவும். வெந்த காயை மிக்ஸியில் நன்கு அடித்து ஆறவைக்கவும். குளிரவைத்த மோரை ஆறிய கூழில் கலந்து, உப்பு, பெருங்காயம், மிளகுத் தூள் சேர்த்து 'ஜில்' என்று பருகவும். 'தண்' என்று வயிறு நிறைந்து போகும்.

16 Supplement to Mangayar Malar April 2007

வெள்ளரி கோல்ட் சூப்



தேவை : பிஞ்சு வெள்ளரி - ¼ கிலோ,
மோர் - ½ லிட்டர்,
மிளகுத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு, பெருங்காயம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : தோல் சீவி சுத்தம் செய்த வெள்ளரிக்காயை பிரஷர் குக் செய்யவும். வெந்த காயை மிக்ஸியில் நன்கு அடித்து ஆறவைக்கவும். குளிரவைத்த மோரை ஆறிய கூழில் கலந்து, உப்பு, பெருங்காயம், மிளகுத் தூள் சேர்த்து 'ஜில்' என்று பருகவும். 'தண்' என்று வயிறு நிறைந்து போகும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெந்தய இட்லி



தேவை :

இட்லி புழுங்கல் அரிசி - 4 கப்,
வெந்தயம் - 5 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : அரிசி, வெந்தயம் இரண்டையும் மூன்று மணி நேரங்கள் ஊறவைத்து நன்கு அரைத்து உப்பு கலக்கவும். 15 மணி நேரம் புளித்த பின் இட்லிகளாக வார்த்து, புளிக்காத கெட்டித் தயிருடன் பரிமாறவும்.

இதற்கு உளுத்தம் பருப்பு கிடையாது. கோடையில் வரும் வயிற்றுப்புண் உபாதை தீரும். சிக்கனமும் கூட!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 17

வெந்தய இட்லி



தேவை :

இட்லி புழுங்கல் அரிசி - 4 கப்,
வெந்தயம் - 5 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : அரிசி, வெந்தயம் இரண்டையும் மூன்று மணி நேரங்கள் ஊறவைத்து நன்கு அரைத்து உப்பு கலக்கவும். 15 மணி நேரம் புளித்த பின் இட்லிகளாக வார்த்து, புளிக்காத கெட்டித் தயிருடன் பரிமாறவும்.

இதற்கு உளுத்தம் பருப்பு கிடையாது. கோடையில் வரும் வயிற்றுப்புண் உபாதை தீரும். சிக்கனமும் கூட!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

மிக்ஸட் வெஜிடபிள் சூப்



தேவை :

உருளைக்கிழங்கு - 1 (தோலுரித்தது)

காலிஃபிளவர் - 5 பூ வில்லைகள்,

காரட், நறுக்கிய ஸ்பிரிங் ஆனியன் - தலா 2, நறுக்கிய தக்காளி - 3,

உப்பு, மிளகு - தேவைக்கு,

கார்ன்பிளவர் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : கறிகாய்களை 4 கப் தண்ணீரில் பிரஷர் குக் செய்யவும். மிக்ஸியில் மசித்து வடிகட்டவும். கார்ன்ஃபிளவர் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். உப்புத் தூள், மிளகுத் தூள் சேர்த்துப் பரிமாற, சத்துக்குச் சத்து, சுவைக்கு சுவை!

18 Supplement to Mangayar Malar April 2007

மிக்ஸட் வெஜிடபிள் சூப்



தேவை :

உருளைக்கிழங்கு - 1 (தோலுரித்தது)

காலிஃபிளவர் - 5 பூ வில்லைகள்,

காரட், நறுக்கிய ஸ்பிரிங் ஆனியன் - தலா 2, நறுக்கிய தக்காளி - 3,

உப்பு, மிளகு - தேவைக்கு,

கார்ன்பிளவர் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : கறிகாய்களை 4 கப் தண்ணீரில் பிரஷர் குக் செய்யவும். மிக்ஸியில் மசித்து வடிகட்டவும். கார்ன்ஃபிளவர் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். உப்புத் தூள், மிளகுத் தூள் சேர்த்துப் பரிமாற, சத்துக்குச் சத்து, சுவைக்கு சுவை!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தக்காளி, காரட் சூப்



தேவை : தக்காளி - ½ கி, காரட் - 2, பெரிய வெங்காயம் -1, கிராம்பு - 2, சோள மாவு - 2 ஸ்பூன், மிளகுப் பொடி - 1 ஸ்பூன், உப்பு, வெண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : நறுக்கிய வெங்காயத்தை வெண்ணெயில் வதக்கவும். அத்துடன் காரட், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். இதர அயிட்டங்களையும் சேர்த்து 4 கப் தண்ணீரில், 10 நிமிடங்கள் பிரஷர் குக் செய்யவும். வெந்த காயை நன்கு மசித்து வடிகட்டி, சிறிது நீரில் விழுதாக்கி சோள மாவில் கலக்கவும். மீண்டும் கொதிக்க விடவும். சூப்பரோ சூப்பர் சூப் நிமிடங்களில்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 19

தக்காளி, காரட் சூப்



தேவை : தக்காளி - ½ கி, காரட் - 2, பெரிய வெங்காயம் -1, கிராம்பு - 2, சோள மாவு - 2 ஸ்பூன், மிளகுப் பொடி - 1 ஸ்பூன், உப்பு, வெண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : நறுக்கிய வெங்காயத்தை வெண்ணெயில் வதக்கவும். அத்துடன் காரட், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். இதர அயிட்டங்களையும் சேர்த்து 4 கப் தண்ணீரில், 10 நிமிடங்கள் பிரஷர் குக் செய்யவும். வெந்த காயை நன்கு மசித்து வடிகட்டி, சிறிது நீரில் விழுதாக்கி சோள மாவில் கலக்கவும். மீண்டும் கொதிக்க விடவும். சூப்பரோ சூப்பர் சூப் நிமிடங்களில்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

மோர் சாறு வித் வெஜ்



தேவை : மோர் (நீர்க்க இல்லாமல்) - ½ லிட்டர், சீரகம் (வறுத்துப் பொடித்தது) - 2 ஸ்பூன், மிளகு (வறுத்துப் பொடித்தது) - 1 ஸ்பூன், பொடியாகத் துருவிய காரட், பீட்ரூட், கொத்துமல்லி - தலா 2 ஸ்பூன், உப்பு, பெருங்காயம், ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : புளிக்காத மோரில், உப்பு, பெருங்காயம், சீரகப் பொடிகள் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். பருகுவதற்கு முன் துருவிய காய்களைச் சேர்த்து பருகவும். சுவைக்குச் சுவை. சத்துக்கு சத்து!

20 Supplement to Mangayar Malar April 2007

மோர் சாறு வித் வெஜ்



தேவை : மோர் (நீர்க்க இல்லாமல்) - ½ லிட்டர், சீரகம் (வறுத்துப் பொடித்தது) - 2 ஸ்பூன், மிளகு (வறுத்துப் பொடித்தது) - 1 ஸ்பூன், பொடியாகத் துருவிய காரட், பீட்ரூட், கொத்துமல்லி - தலா 2 ஸ்பூன், உப்பு, பெருங்காயம், ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : புளிக்காத மோரில், உப்பு, பெருங்காயம், சீரகப் பொடிகள் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். பருகுவதற்கு முன் துருவிய காய்களைச் சேர்த்து பருகவும். சுவைக்குச் சுவை. சத்துக்கு சத்து!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



லஸ்ஸி வித் கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்

தேவை : கெட்டித் தயிர் - ½ லிட்டர், இஞ்சி - 1 துண்டு,

ப. மிளகாய் - 1, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - 2 ஸ்பூன்,

பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு. உப்பு - தேவைக்கு,

பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : இஞ்சி, ப. மிளகாய் அரைத்த விழுதை தயிரில் உப்புடன் கலந்து குளிரவைக்கவும். நறுக்கிய தழைகள், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், பாலேடு சேர்க்கவும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடும் லவ்லி லஸ்ஸி இதோ!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 21



லஸ்ஸி வித் கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்

தேவை : கெட்டித் தயிர் - ½ லிட்டர், இஞ்சி - 1 துண்டு,

ப. மிளகாய் - 1, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - 2 ஸ்பூன்,

பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு. உப்பு - தேவைக்கு,

பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : இஞ்சி, ப. மிளகாய் அரைத்த விழுதை தயிரில் உப்புடன் கலந்து குளிரவைக்கவும். நறுக்கிய தழைகள், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், பாலேடு சேர்க்கவும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடும் லவ்லி லஸ்ஸி இதோ!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

தயிர் அவல்



தேவை : கெட்டி அவல் - 1 கப், தயிர் (புளிக்காதது) - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 1, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை :

அவலை சுத்தம் செய்து, மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விடவும். பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பச்சை மிளகாயை உப்பு சேர்த்து கொத்துமல்லியுடன் அரைத்து, தயிரில் கலக்கவும். அவலை நீரில்லாமல் நன்கு பிழிந்து எடுத்து தயிரில் கலக்கவும். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைச்சு, சாப்பிடா அமிர்தம்தான்!

22 Supplement to Mangayar Malar April 2007

தயிர் அவல்



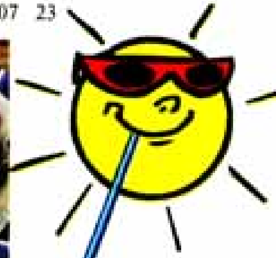
தேவை : கெட்டி அவல் - 1 கப், தயிர் (புளிக்காதது) - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 1, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை :

அவலை சுத்தம் செய்து, மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விடவும். பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பச்சை மிளகாயை உப்பு சேர்த்து கொத்துமல்லியுடன் அரைத்து, தயிரில் கலக்கவும். அவலை நீரில்லாமல் நன்கு பிழிந்து எடுத்து தயிரில் கலக்கவும். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைச்சு, சாப்பிடா அமிர்தம்தான்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





பழ சாட்

தேவை : வாழைப் பழம், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை - தலா 2,

ஆப்பிள், கொய்யா, மாதுளம், சப்போட்டா - தலா 1,

உதிர்த்த மாதுளம் - ½ கப், கொத்துமல்லி - 1 ஸ்பூன்,

சாட் மசாலாப் பொடி, மிளகுப் பொடி - தலா ½ ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவைக்கு.

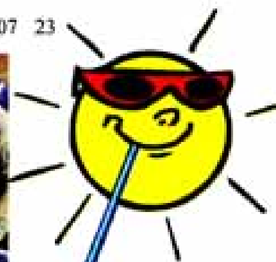
செய்முறை : தோலுரித்து, நறுக்கிய பழங்களுடன், உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு, சாட் மசாலாப் பொடி சேர்த்து, கலந்து குளிர விடவும். அரை மணி நேரம் கழித்து கொத்துமல்லி, மிளகுப் பொடி, தூவிப் பரிமாறவும். ருசிக்கு ருசி ; ஆரோக்கியத்துக்கு ஆரோக்கியம்!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 23





பழ சாட்

தேவை : வாழைப் பழம், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை - தலா 2,

ஆப்பிள், கொய்யா, மாதுளம், சப்போட்டா - தலா 1,

உதிர்த்த மாதுளம் - ½ கப், கொத்துமல்லி - 1 ஸ்பூன்,

சாட் மசாலாப் பொடி, மிளகுப் பொடி - தலா ½ ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : தோலுரித்து, நறுக்கிய பழங்களுடன், உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு, சாட் மசாலாப் பொடி சேர்த்து, கலந்து குளிர விடவும். அரை மணி நேரம் கழித்து கொத்துமல்லி, மிளகுப் பொடி, தூவிப் பரிமாறவும். ருசிக்கு ருசி ; ஆரோக்கியத்துக்கு ஆரோக்கியம்!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

காஃபி, பிஸ்கட், புட்டிங்

தேவை : பிஸ்கெட்டுகள் - 15, பால் - 3 கப், கஸ்டர்ட் பவுடர், சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன். இன்ஸ்டண்ட் காப்பி பவுடர் - 1 ஸ்பூன், நறுக்கிய பாதாம், பிஸ்தா - தலா 2 ஸ்பூன்.



செய்முறை : பாலை சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். சிறிது பாலில் கட்டியில்லாமல் கஸ்டர்ட் பவுடரைச் சேர்த்துக் கொதிக்கும் பாலுடன் கலந்து கெட்டியாகும் வரை கொதிக்கவிட்டு, ஆறவிடவும். இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூளைக் கொதிக்கும் நீரில் கரைத்து அதில் ஒவ்வொரு பிஸ்கெட்டாக நனைத்து தட்டுகளில் பரப்பவும். அதன் மேல் கஸ்டர்ட் கலவையை ஊற்றி, பருப்புகள் தூவி ப்ரிட்ஜில் குளிர வைத்து பரிமாறவும். ஜில் புட்டிங் தயார்!

24 Supplement to Mangayar Malar April 2007

காஃபி, பிஸ்கட், புட்டிங்

தேவை : பிஸ்கெட்டுகள் - 15, பால் - 3 கப், கஸ்டர்ட் பவுடர், சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன். இன்ஸ்டண்ட் காப்பி பவுடர் - 1 ஸ்பூன், நறுக்கிய பாதாம், பிஸ்தா - தலா 2 ஸ்பூன்.



செய்முறை : பாலை சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். சிறிது பாலில் கட்டியில்லாமல் கஸ்டர்ட் பவுடரைச் சேர்த்துக் கொதிக்கும் பாலுடன் கலந்து கெட்டியாகும் வரை கொதிக்கவிட்டு, ஆறவிடவும். இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூளைக் கொதிக்கும் நீரில் கரைத்து அதில் ஒவ்வொரு பிஸ்கெட்டாக நனைத்து தட்டுகளில் பரப்பவும். அதன் மேல் கஸ்டர்ட் கலவையை ஊற்றி, பருப்புகள் தூவி ப்ரிட்ஜில் குளிர வைத்து பரிமாறவும். ஜில் புட்டிங் தயார்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தர்பூசணி காக்டெயில்





தேவை : தர்பூசணிப் பழம் - 1, சர்க்கரை - ½ கப், புதினா - ஒரு பிடி, எலுமிச்சைச் சாறு - ½ மூடியளவு

செய்முறை : தோல், விதை நீக்கிய பழத்தை பாதியளவு புதினா இலைகள் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். பொடித்த சர்க்கரையைச் சேர்த்து, கலந்து குளிரவைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, மீதி புதினா இலைகளைத் தூவவும். தர்பூசணி காக்டெயில் சீஸனல் தர்பார் நடத்தும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 25

தர்பூசணி காக்டெயில்

தேவை : தர்பூசணிப் பழம் - 1, சர்க்கரை - ½ கப், புதினா - ஒரு பிடி, எலுமிச்சைச் சாறு - ½ மூடியளவு

செய்முறை : தோல், விதை நீக்கிய பழத்தை பாதியளவு புதினா இலைகள் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். பொடித்த சர்க்கரையைச் சேர்த்து, கலந்து குளிரவைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, மீதி புதினா இலைகளைத் தூவவும். தர்பூசணி காக்டெயில் சீஸனல் தர்பார் நடத்தும்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!





ஸ்வீட் ஓட்ஸ்



தேவை : ஓட்ஸ் - 1 கப்,
தண்ணீர் - 3 கப், பால் - 1 கப்,
சுக்குப்பொடி - ½ ஸ்பூன்,
தேன் - 1 கரண்டி,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ஓட்ஸை நன்கு வேகவைத்து, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். பாலில் தேன், சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி கலந்து, விழுதில் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். தேவைப்பட்டால் பொடித்த ஐஸ் கட்டிகளைத் தூவலாம். ஒரு மாறுதலுக்கு இதையும் ட்ரை பண்ணுங்க!

26 Supplement to Mangayar Malar April 2007

ஸ்வீட் ஓட்ஸ்



தேவை : ஓட்ஸ் - 1 கப்,
தண்ணீர் - 3 கப், பால் - 1 கப்,
சுக்குப்பொடி - ½ ஸ்பூன்,
தேன் - 1 கரண்டி,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ஓட்ஸை நன்கு வேகவைத்து, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். பாலில் தேன், சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி கலந்து, விழுதில் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். தேவைப்பட்டால் பொடித்த ஐஸ் கட்டிகளைத் தூவலாம். ஒரு மாறுதலுக்கு இதையும் ட்ரை பண்ணுங்க!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

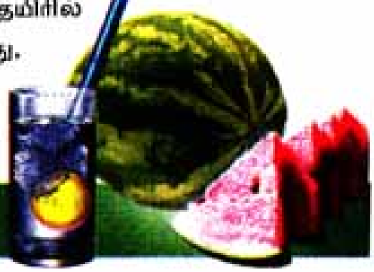




சேமியா பகாளாபாத்

தேவை : சேமியா (வறுத்தது) - 1 தம்ளர், தண்ணீர் - 1½ தம்ளர், கடைந்த தயிர் - 1 கப், கடுகு, ப. மிளகாய், பெருங்காயம் - தாளிக்க. வெங்காயம், காரட், கொத்துமல்லி, விதையில்லா பச்சை திராட்சை, ப்ளெயின் கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - பொடியாக நறுக்கியது தலா 2 ஸ்பூன். உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : தாளிப்பில் தண்ணீர் விட்டு, சேமியாவை பாதி உப்பு போட்டு வேகவைக்கவும். ஆறியபின், தயிரில் மீதி உப்பு சேர்த்து, கலந்து ப்ரிட்ஜில் வைத்து, பரிமாறுவதற்கு முன் இதர அயிட்டங்களைத் தூவவும். வெயிலுக்கு இதமா வாய்க்கு ருசியா... படு சூப்பர்!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 27





சேமியா பகாளாபாத்

தேவை : சேமியா (வறுத்தது) - 1 தம்ளர், தண்ணீர் - 1½ தம்ளர், கடைந்த தயிர் - 1 கப், கடுகு, ப. மிளகாய், பெருங்காயம் - தாளிக்க. வெங்காயம், காரட், கொத்துமல்லி, விதையில்லா பச்சை திராட்சை, ப்ளெயின் கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - பொடியாக நறுக்கியது தலா 2 ஸ்பூன். உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : தாளிப்பில் தண்ணீர் விட்டு, சேமியாவை பாதி உப்பு போட்டு வேகவைக்கவும். ஆறியபின், தயிரில் மீதி உப்பு சேர்த்து, கலந்து ப்ரிட்ஜில் வைத்து, பரிமாறுவதற்கு முன் இதர அயிட்டங்களைத் தூவவும். வெயிலுக்கு இதமா வாய்க்கு ருசியா... படு சூப்பர்!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

பலாப்பழ சூப்



தேவை : பலாச்சுளைகள் - 5,
தக்காளி - 2, மாதுளை விதைகள் - ½ கப்,
மிளகுத் துள் - ½ ஸ்பூன்,
இஞ்சிச் சாறு - 1 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு,
சோள மாவு - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : உள்தோல் விதை நீக்கிய பலா, தக்காளி, மாதுளை இவற்றை பிரஷர் குக் செய்து மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டவும். அந்த ஜூஸை சோள மாவு சேர்த்து ஒரு கொதி விட்டு, பிறகு இஞ்சிச் சாறு, உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து மேலாக வெண்ணெயைப் போடவும். கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவாங்க!

28 Supplement to Mangayar Malar April 2007

பலாப்பழ சூப்



தேவை : பலாச்சுளைகள் - 5,
தக்காளி - 2, மாதுளை விதைகள் - ½ கப்,
மிளகுத் துள் - ½ ஸ்பூன்,
இஞ்சிச் சாறு - 1 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு,
சோள மாவு - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : உள்தோல் விதை நீக்கிய பலா, தக்காளி, மாதுளை இவற்றை பிரஷர் குக் செய்து மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டவும். அந்த ஜூஸை சோள மாவு சேர்த்து ஒரு கொதி விட்டு, பிறகு இஞ்சிச் சாறு, உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து மேலாக வெண்ணெயைப் போடவும். கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவாங்க!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கேரட் கீர்



தேவை :

கேரட் - ¼ கிலோ, பனை வெல்லம் - 1 கரண்டி, பால் - 1 தம்ளர்,

ஏலப்பொடி - சிறிதளவு,

ஆரஞ்சு கலர் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை : கேரட்டை தோல் சீவி பிரஷர் குக் செய்யவும். சுத்தம் செய்த வெல்லத்துடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். குளிரவைத்த பாலில் கூழைச் சேர்த்து கலர், ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். குழந்தைகள் ஆசை யாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 29



கேரட் கீர்



தேவை :

கேரட் - ¼ கிலோ, பனை வெல்லம் - 1 கரண்டி, பால் - 1 தம்ளர்,

ஏலப்பொடி - சிறிதளவு,

ஆரஞ்சு கலர் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை : கேரட்டை தோல் சீவி பிரஷர் குக் செய்யவும். சுத்தம் செய்த வெல்லத்துடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். குளிரவைத்த பாலில் கூழைச் சேர்த்து கலர், ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். குழந்தைகள் ஆசை யாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



பச்சரிசி கஞ்சி

தேவை :
பச்சரிசி - 1 தம்ளர்,
மோர் - 1 தம்ளர்,
உப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து நன்கு வடியவிட்டு, வெறும் வாணலியில் வறுத்து மாவாக்கவும். ஒரு மாவுக்கு இரண்டரை தண்ணீர் என்கிற கணக்கில் கஞ்சியாகக் கரைய விட்டு உப்பு, மோர், பெருங்காயம் சேர்த்துப் பருகவும். "தாகம் எடுக்குது. சாப்பிடப் பிடிக்கலை" என்ற கம்ப்ளெயின்ட்டே இருக்காதே!

30 Supplement to Mangayar Malar April 2007



பச்சரிசி கஞ்சி

தேவை :
பச்சரிசி - 1 தம்ளர்,
மோர் - 1 தம்ளர்,
உப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து நன்கு வடியவிட்டு, வெறும் வாணலியில் வறுத்து மாவாக்கவும். ஒரு மாவுக்கு இரண்டரை தண்ணீர் என்கிற கணக்கில் கஞ்சியாகக் கரைய விட்டு உப்பு, மோர், பெருங்காயம் சேர்த்துப் பருகவும். "தாகம் எடுக்குது. சாப்பிடப் பிடிக்கலை" என்ற கம்ப்ளெயின்ட்டே இருக்காதே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



காஃபி மில்க் ஷேக்



தேவை :

இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூள்- 4 ஸ்பூன், சர்க்கரை - 8 ஸ்பூன்,

காய்ச்சி ஆறவைத்து குளிர்ந்த பால் - 2 கப், ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு,

நன்கு அடித்த பாலேடு - 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை : காப்பித் தூளை 2 கப் சுடுநீரில் கரைக்கவும். இத்துடன் மிக்ஸியில் நன்கு அடித்த பால், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டியைக் கலக்கவும். பரிமாறுவதற்கு தம்ளர்களில் ஊற்றிய பிறகு தனித்தனியாக நன்கு அடித்த பாலேட்டைச் சேர்க்கவும். அல்லேக் மில்க் ஷேக் தயார்!



Supplement to Mangayar Malar April 2007 31



காஃபி மில்க் ஷேக்



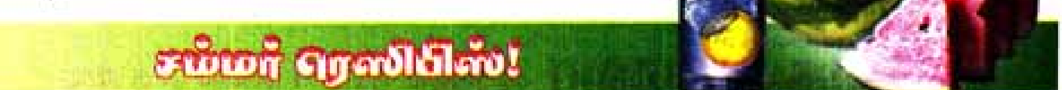
தேவை :

இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூள்- 4 ஸ்பூன், சர்க்கரை - 8 ஸ்பூன்,

காய்ச்சி ஆறவைத்து குளிர்ந்த பால் - 2 கப், ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு,

நன்கு அடித்த பாலேடு - 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை : காப்பித் தூளை 2 கப் சுடுநீரில் கரைக்கவும். இத்துடன் மிக்ஸியில் நன்கு அடித்த பால், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டியைக் கலக்கவும். பரிமாறுவதற்கு தம்ளர்களில் ஊற்றிய பிறகு தனித்தனியாக நன்கு அடித்த பாலேட்டைச் சேர்க்கவும். அல்லேக் மில்க் ஷேக் தயார்!





தக்காளி ஜூஸ்

தேவை :

பெங்களூர் தக்காளி - ½ கிலோ,
சுக்குப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சிச் சாறு - 2 ஸ்பூன்,
பூரா சர்க்கரை - 1 கரண்டி,
ஏலப்பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த தக்காளியை சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸாக்கவும். ஜூஸில் இஞ்சிச் சாறு, சுக்கு, ஏலப்பொடிகள் கலந்து குளிரவைக்கவும். ரத்த விருத்தி, தாக சாந்தி என டபுள் பர்பஸ் இருக்கு!

32 Supplement to Mangayar Malar April 2007



தக்காளி ஜூஸ்

தேவை :

பெங்களூர் தக்காளி - ½ கிலோ,
சுக்குப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சிச் சாறு - 2 ஸ்பூன்,
பூரா சர்க்கரை - 1 கரண்டி,
ஏலப்பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த தக்காளியை சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸாக்கவும். ஜூஸில் இஞ்சிச் சாறு, சுக்கு, ஏலப்பொடிகள் கலந்து குளிரவைக்கவும். ரத்த விருத்தி, தாக சாந்தி என டபுள் பர்பஸ் இருக்கு!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





அவல் ஷேக்

தேவை :

கெட்டி அவல் - 1 கப்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1 கப், தண்ணீர் - 2 கப்,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த அவலை நெய்யில் பொரித்து, மிக்ஸியில் நன்கு பொடிக்கவும். பொடித்த அவலை நீரில் வேக வைத்து, ஆறவைக்கவும். காய்ச்சி ஆறிய பாலைக் குளிரவைத்து, ஏலப்பொடி கலக்கவும். அவல் ஷேக்கை எல்லோருமே ஆவலா சாப்பிடுவாங்க.



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 33





அவல் ஷேக்

தேவை :

கெட்டி அவல் - 1 கப்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1 கப், தண்ணீர் - 2 கப்,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த அவலை நெய்யில் பொரித்து, மிக்ஸியில் நன்கு பொடிக்கவும். பொடித்த அவலை நீரில் வேக வைத்து, ஆறவைக்கவும். காய்ச்சி ஆறிய பாலைக் குளிரவைத்து, ஏலப்பொடி கலக்கவும். அவல் ஷேக்கை எல்லோருமே ஆவலா சாப்பிடுவாங்க.



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

கோல்ட் காஃபி



தேவை : இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூள், நன்கு அடித்த பாலேடு, வெனிலா எஸன்ஸ் - தலா 4 ஸ்பூன், குளிர்ந்த பால் - 2 கப், சர்க்கரை - 8 ஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை: பால், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகளை நுரை வரும் வரை மிக்ஸியில் அடிக்கவும். 2 கப் சுடுநீரில் கரைத்த காஃபித் தூளைக் கலக்கவும். எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். தனி தம்ளர்களில் ஊற்றி, கிரீமை மேலே போட்டு பரிமாறவும். ஜில் ஜில் காஃபியின் சுவை எப்போதும் உங்கள் நெஞ்சில்!

34 Supplement to Mangayar Malar April 2007

கோல்ட் காஃபி



தேவை : இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூள், நன்கு அடித்த பாலேடு, வெனிலா எஸன்ஸ் - தலா 4 ஸ்பூன், குளிர்ந்த பால் - 2 கப், சர்க்கரை - 8 ஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை: பால், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகளை நுரை வரும் வரை மிக்ஸியில் அடிக்கவும். 2 கப் சுடுநீரில் கரைத்த காஃபித் தூளைக் கலக்கவும். எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். தனி தம்ளர்களில் ஊற்றி, கிரீமை மேலே போட்டு பரிமாறவும். ஜில் ஜில் காஃபியின் சுவை எப்போதும் உங்கள் நெஞ்சில்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



அவல் வித் கேரட்

தேவை :

கெட்டி அவல் - 1 கப்,
துருவிய கேரட் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொடித்த வெல்லம் - ¼ கப்,
தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கெட்டித் தயிர் - 2 கப்.

செய்முறை :

நன்கு சுத்தம் செய்த அவலை 15 நிமிடங்கள் நீரில் ஊறவைத்து நன்கு பிழிந்து எடுக்கவும். அதில் வெல்லம், தேன், கேரட் சேர்த்து தயிருடன் கலக்கவும். ஸோ ஈஸி! வெரி டேஸ்டி!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 35



அவல் வித் கேரட்

தேவை :

கெட்டி அவல் - 1 கப்,
துருவிய கேரட் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொடித்த வெல்லம் - ¼ கப்,
தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கெட்டித் தயிர் - 2 கப்.

செய்முறை :

நன்கு சுத்தம் செய்த அவலை 15 நிமிடங்கள் நீரில் ஊறவைத்து நன்கு பிழிந்து எடுக்கவும். அதில் வெல்லம், தேன், கேரட் சேர்த்து தயிருடன் கலக்கவும். ஸோ ஈஸி! வெரி டேஸ்டி!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

காஃபி ஃப்ளோட்

தேவை : இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூள் - 2½ ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன்,
நன்கு அடித்த பாலேடு - 2 ஸ்பூன்,
சாக்லேட் ஐஸ்கிரீம்- 2 ஸ்பூன்,
கோலா டிரிங்க் - 1 சிறிய பாட்டில்.



செய்முறை : காப்பித் தூளை 2½ கப் சுடுநீரில் கரைத்து சர்க்கரையைச் சேர்த்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் தனித்தனியாக தம்ளர்களில் ஊற்றி, நன்கு அடித்த பாலேடு, ஒரு கரண்டி ஐஸ்கிரீமைச் சேர்க்கவும். அதன் மேல் கோலாவை ஊற்றவும். அடடா... என்ன ருசி!

36 Supplement to Mangayar Malar April 2007

காஃபி ஃப்ளோட்

தேவை : இன்ஸ்டண்ட் காப்பித் தூள் - 2½ ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன்,
நன்கு அடித்த பாலேடு - 2 ஸ்பூன்,
சாக்லேட் ஐஸ்கிரீம்- 2 ஸ்பூன்,
கோலா டிரிங்க் - 1 சிறிய பாட்டில்.



செய்முறை : காப்பித் தூளை 2½ கப் சுடுநீரில் கரைத்து சர்க்கரையைச் சேர்த்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் தனித்தனியாக தம்ளர்களில் ஊற்றி, நன்கு அடித்த பாலேடு, ஒரு கரண்டி ஐஸ்கிரீமைச் சேர்க்கவும். அதன் மேல் கோலாவை ஊற்றவும். அடடா... என்ன ருசி!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



இளநீர் பாயசம்

தேவை : இளநீர் - 2,
மில்க்மெய்ட் - ½ டின்,
தேங்காய்ப் பால் -
1 தேங்காயில் கெட்டியாக எடுத்தது,
ஏலப்பொடி - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : இளநீரை உடைத்து, அதிலிருக்கும் வழுக்கையைத் துண்டுகளாக்கி, தேங்காய்ப் பாலுடன் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையில் மில்க்மெய்ட் ஊற்றி, ஏலப்பொடியைத் தூவி குளிர வைக்கவும். எளிமையான சம்மர் டிலைட் ஓஹோதான்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 37



இளநீர் பாயசம்

தேவை : இளநீர் - 2,
மில்க்மெய்ட் - ½ டின்,
தேங்காய்ப் பால் -
1 தேங்காயில் கெட்டியாக எடுத்தது,
ஏலப்பொடி - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : இளநீரை உடைத்து, அதிலிருக்கும் வழுக்கையைத் துண்டுகளாக்கி, தேங்காய்ப் பாலுடன் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையில் மில்க்மெய்ட் ஊற்றி, ஏலப்பொடியைத் தூவி குளிர வைக்கவும். எளிமையான சம்மர் டிலைட் ஓஹோதான்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

பீட்ரூட் சூப்

தேவை : எலுமிச்சம் பழம், பீட்ரூட், தக்காளி, வெங்காயம் - தலா 1,



பூண்டு - 2 பல்,

இஞ்சி, பட்டை, கிராம்பு, உப்பு, மிளகுத் தூள் - சிறிதளவு,

வெண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் இவற்றை விழுதாக்கவும். வெண்ணெயில் பட்டை, கிராம்பைத் தாளித்து, விழுதை வதக்கவும். தோல் சீவி, துருவிய பீட்ரூட்டை இலேசாக வதக்கவும். 4 கப் தண்ணீரில் பிரஷர் குக் செய்து, வடிகட்டி, ஒரு கொதி விடவும். பரிமாறுவதற்கு முன் உப்பு, மிளகு சேர்க்கவும். நீரிழிவு நோயாளிகள் தவிர்க்க! மற்றவர்கள் சுவைக்க!

38 Supplement to Mangayar Malar April 2007

பீட்ரூட் சூப்

தேவை : எலுமிச்சம் பழம், பீட்ரூட், தக்காளி, வெங்காயம் - தலா 1,



பூண்டு - 2 பல்,

இஞ்சி, பட்டை, கிராம்பு, உப்பு, மிளகுத் தூள் - சிறிதளவு,

வெண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் இவற்றை விழுதாக்கவும். வெண்ணெயில் பட்டை, கிராம்பைத் தாளித்து, விழுதை வதக்கவும். தோல் சீவி, துருவிய பீட்ரூட்டை இலேசாக வதக்கவும். 4 கப் தண்ணீரில் பிரஷர் குக் செய்து, வடிகட்டி, ஒரு கொதி விடவும். பரிமாறுவதற்கு முன் உப்பு, மிளகு சேர்க்கவும். நீரிழிவு நோயாளிகள் தவிர்க்க! மற்றவர்கள் சுவைக்க!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பூசணிக்காய் சூப்

தேவை : வெள்ளை பூசணிக்காய் - ¼ கி (பொடியாக நறுக்கியது), வெண்ணெய், நசுக்கிய பூண்டு - தலா 1 ஸ்பூன், பருப்பு/கறிகாய் வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப், வெங்காயம், தக்காளி - 1 பொடியாக நறுக்கியது, மிளகுத் தூள், உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை : வெண்ணெயில், பூண்டு, வெங்காயத்தை வதக்கி, பிறகு தக்காளி, அதன்பின் பூசணியை போட்டு வதக்கவும். பருப்பு/கறிகாய் நீரைச் சேர்த்துக் கொதித்தவுடன் மிக்ஸியில் அரைத்து, வடி கட்டவும். மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு, உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்க்கவும். கோடையில் நல்ல தூக்கம் வரும்!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 39



பூசணிக்காய் சூப்

தேவை : வெள்ளை பூசணிக்காய் - ¼ கி (பொடியாக நறுக்கியது), வெண்ணெய், நசுக்கிய பூண்டு - தலா 1 ஸ்பூன், பருப்பு/கறிகாய் வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப், வெங்காயம், தக்காளி - 1 பொடியாக நறுக்கியது, மிளகுத் தூள், உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை : வெண்ணெயில், பூண்டு, வெங்காயத்தை வதக்கி, பிறகு தக்காளி, அதன்பின் பூசணியை போட்டு வதக்கவும். பருப்பு/கறிகாய் நீரைச் சேர்த்துக் கொதித்தவுடன் மிக்ஸியில் அரைத்து, வடி கட்டவும். மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு, உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்க்கவும். கோடையில் நல்ல தூக்கம் வரும்!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

தயிர் வடை



தேவை : கடைந்த கெட்டித் தயிர் - 2 கப், துருவிய தேங்காய் - 1 ஸ்பூன், ப. மிளகாய் - 4,
நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கு, மெதுவடைகள் - 10.

செய்முறை : தேங்காய், பச்சை மிளகாயை அரைக்கவும். அதைத் தயிரில் சேர்த்து உப்பு கலக்கவும். வடைகளைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு 5 நிமிடம் கழித்து பிழிந்து எடுக்கவும். இந்த வடைகளை தயிர் கலவையில் போட்டு 3 மணி நேரங்கள் ஊறிய பின்பு பரிமாறவும். பரிமாறும் தட்டில் மேலும் தயிர்; கொத்துமல்லித் தழை, துருவிய கேரட் என விருப்பத்திற்கேற்ப அலங்கரிக்கவும்.

40 Supplement to Mangayar Malar April 2007

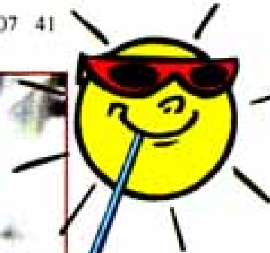
தயிர் வடை



தேவை : கடைந்த கெட்டித் தயிர் - 2 கப், துருவிய தேங்காய் - 1 ஸ்பூன், ப. மிளகாய் - 4,
நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கு, மெதுவடைகள் - 10.

செய்முறை : தேங்காய், பச்சை மிளகாயை அரைக்கவும். அதைத் தயிரில் சேர்த்து உப்பு கலக்கவும். வடைகளைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு 5 நிமிடம் கழித்து பிழிந்து எடுக்கவும். இந்த வடைகளை தயிர் கலவையில் போட்டு 3 மணி நேரங்கள் ஊறிய பின்பு பரிமாறவும். பரிமாறும் தட்டில் மேலும் தயிர்; கொத்துமல்லித் தழை, துருவிய கேரட் என விருப்பத்திற்கேற்ப அலங்கரிக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சாக்லேட் மில்க் ஷேக்



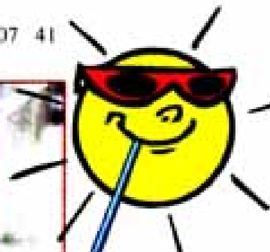
தேவை : குளிர்ந்த பால் - 1 கப்,
கொக்கோ பவுடர் - 2 ஸ்பூன்,
சாக்லேட் ஐஸ்கிரீம் - 1 கரண்டி,
நறுக்கிய பருப்புகள் - 1 ஸ்பூன்,
வெனிலா எசன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : பாலையும், கொக்கோ பவுடரையும் 20 செகண்டுகள் நன்கு அடித்து, அத்துடன் ஐஸ்கிரீம், எஸன்ஸ் சேர்த்து மேலும் 30 நிமிடங்கள் அடிக்கவும். உயரமான கண்ணாடித் தம்ளர்களில் ஊற்றி, பருப்புகளைத் தூவவும். குட்டீஸ்கள் ஜ்ராட்டி அடித்துக் கொண்டு பருகும்.



சம்மர் ரெசிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 41



சாக்லேட் மில்க் ஷேக்



தேவை : குளிர்ந்த பால் - 1 கப்,
கொக்கோ பவுடர் - 2 ஸ்பூன்,
சாக்லேட் ஐஸ்கிரீம் - 1 கரண்டி,
நறுக்கிய பருப்புகள் - 1 ஸ்பூன்,
வெனிலா எசன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : பாலையும், கொக்கோ பவுடரையும் 20 செகண்டுகள் நன்கு அடித்து, அத்துடன் ஐஸ்கிரீம், எஸன்ஸ் சேர்த்து மேலும் 30 நிமிடங்கள் அடிக்கவும். உயரமான கண்ணாடித் தம்ளர்களில் ஊற்றி, பருப்புகளைத் தூவவும். குட்டீஸ்கள் ஜ்ராட்டி அடித்துக் கொண்டு பருகும்.



சம்மர் ரெசிபிஸ்!



மாம்பழ லஸ்ஸி

தேவை : புளிப்பில்லாத மாம்பழம் - 1,
கெட்டித் தயிர் - 1 தம்ளர்,
மெல்லியதாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கார்ன்ஃளேக்ஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - தேவைக்கு.

செய்முறை : மாம்பழத்தை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, சர்க்கரை கலந்து மிக்ஸியில் இடவும். பிறகு கடைந்த கெட்டித் தயிரை விட்டு, கலந்து, கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். குளிர விடவும். பரிமாறும் பொழுது கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் தூவவும். மேனி வனப்பு பெறும். தாகம் தீரும். லஸ்ஸி ரொம்ப ஃப்ரெஷ்ஷி!

42 Supplement to Mangayar Malar April 2007



மாம்பழ லஸ்ஸி

தேவை : புளிப்பில்லாத மாம்பழம் - 1,
கெட்டித் தயிர் - 1 தம்ளர்,
மெல்லியதாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கார்ன்ஃளேக்ஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - தேவைக்கு.

செய்முறை : மாம்பழத்தை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, சர்க்கரை கலந்து மிக்ஸியில் இடவும். பிறகு கடைந்த கெட்டித் தயிரை விட்டு, கலந்து, கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். குளிர விடவும். பரிமாறும் பொழுது கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் தூவவும். மேனி வனப்பு பெறும். தாகம் தீரும். லஸ்ஸி ரொம்ப ஃப்ரெஷ்ஷி!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தக்காளி ஷேக்



தேவை : பழுத்த பெங்களூர் தக்காளி - ½ கிலோ,
குளிர வைத்த பால் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - 1 கரண்டி,
ஏலப்பொடி - ¼ ஸ்பூன்,
பொடியாக நறுக்கிய பாதாம், பிஸ்தா - தலா 1 ஸ்பூன், பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : பிரஷர் குக் செய்த தக்காளியின் தோல் நீக்கி மிக்ஸியில் நன்கு சர்க்கரையுடன் அடிக்கவும். அத்துடன் பால், ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன் நுரையாக அடித்த பாலேடு, பருப்புகளைத் தூவவும். தக்காளிதான் சீப்பாகக் கிடைக்குதே! செய்து அசத்துங்க!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 43

தக்காளி ஷேக்



தேவை : பழுத்த பெங்களூர் தக்காளி - ½ கிலோ,
குளிர வைத்த பால் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - 1 கரண்டி,
ஏலப்பொடி - ¼ ஸ்பூன்,
பொடியாக நறுக்கிய பாதாம், பிஸ்தா - தலா 1 ஸ்பூன், பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : பிரஷர் குக் செய்த தக்காளியின் தோல் நீக்கி மிக்ஸியில் நன்கு சர்க்கரையுடன் அடிக்கவும். அத்துடன் பால், ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன் நுரையாக அடித்த பாலேடு, பருப்புகளைத் தூவவும். தக்காளிதான் சீப்பாகக் கிடைக்குதே! செய்து அசத்துங்க!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



வெள்ளரி ஹாட் சூப்

தேவை : பிஞ்சு வெள்ளரி - ¼ கிலோ, தக்காளி - 200 கிராம், மிளகுத் தூள், உப்பு, பெருங்காயத் தூள் - தலா 1 ஸ்பூன், வெண்ணெய் - சிறிதளவு, சோள மாவு - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்த வெள்ளரி, தக்காளி இரண்டையும் பிரஷர் குக் செய்து ஆறியவுடன் தக்காளியை தோல் நீக்கி இரண்டையும் மிக்ஸியில் கூழாக்கவும். சோள மாவு சேர்த்து அதை ஒரு கொதி விட்டு மிளகு, உப்பு, பெருங்காயத் தூள் கலந்து, கடைசியில் வெண்ணெய் சேர்க்கவும். வித்தியாசமான சுவை; விலையும் குறைவு. ப்ளீஸ் ட்ரை திஸ்!

44 Supplement to Mangayar Malar April 2007



வெள்ளரி ஹாட் சூப்

தேவை : பிஞ்சு வெள்ளரி - ¼ கிலோ, தக்காளி - 200 கிராம், மிளகுத் தூள், உப்பு, பெருங்காயத் தூள் - தலா 1 ஸ்பூன், வெண்ணெய் - சிறிதளவு, சோள மாவு - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்த வெள்ளரி, தக்காளி இரண்டையும் பிரஷர் குக் செய்து ஆறியவுடன் தக்காளியை தோல் நீக்கி இரண்டையும் மிக்ஸியில் கூழாக்கவும். சோள மாவு சேர்த்து அதை ஒரு கொதி விட்டு மிளகு, உப்பு, பெருங்காயத் தூள் கலந்து, கடைசியில் வெண்ணெய் சேர்க்கவும். வித்தியாசமான சுவை; விலையும் குறைவு. ப்ளீஸ் ட்ரை திஸ்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஸ்பைசி தர்பூசணி

தேவை : சுத்தம் செய்யப்பட்ட தர்பூசணி - 1 கப்,

மெல்லியதாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, காரட், கொத்துமல்லி, இஞ்சி - தலா 2 ஸ்பூன், தயிர் - 1 கப்,

பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு,

எண்ணெய், கடுகு, ப. மிளகாய் - தாளிக்க.

செய்முறை : மெல்லியதாக நறுக்கிய பழத்தில், கறிகாய்களைப் போட்டு, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துத் தாளித்துக் கொட்டவும். குளிரவைத்த தயிரை, பரிமாறுவதற்கு முன் சேர்க்கவும். ஸ்...ஸ்...ஸோ ஸ்பைசி!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 45

ஸ்பைசி தர்பூசணி

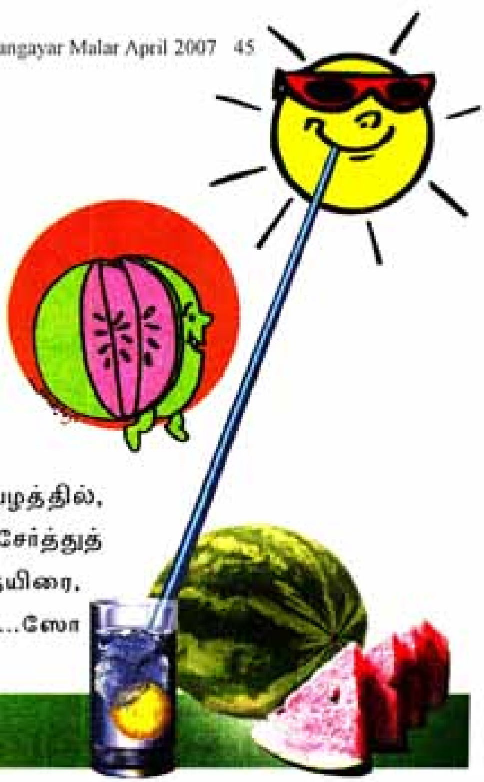
தேவை : சுத்தம் செய்யப்பட்ட தர்பூசணி - 1 கப்,

மெல்லியதாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, காரட், கொத்துமல்லி, இஞ்சி - தலா 2 ஸ்பூன், தயிர் - 1 கப்,

பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு,

எண்ணெய், கடுகு, ப. மிளகாய் - தாளிக்க.

செய்முறை : மெல்லியதாக நறுக்கிய பழத்தில், கறிகாய்களைப் போட்டு, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துத் தாளித்துக் கொட்டவும். குளிரவைத்த தயிரை, பரிமாறுவதற்கு முன் சேர்க்கவும். ஸ்...ஸ்...ஸோ ஸ்பைசி!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



தர்பூசணி ஷேக்

தேவை : தர்பூசணி - 1 கப்,
பால் - 1 கப்,
பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேன் - ¼ கரண்டி,
சர்க்கரைப் பொடி- 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : விதை நீக்கி சுத்தம் செய்யப்பட்ட பழத்தை சர்க்கரை, தேன் கலந்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். விழுதைக் காய்ச்சி ஆறவைத்த பாலில் கலந்து, எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். பருகுவதற்கு முன் பாலேட்டை நுரை வரும் வரை அடித்துச் சேர்க்கவும். கோடைக்கேற்ற பழம். அதற்கேற்ற மருத்துவ குணம். சுவைச்சுப் பாருங்க!

46 Supplement to Mangayar Malar April 2007



தர்பூசணி ஷேக்

தேவை : தர்பூசணி - 1 கப்,
பால் - 1 கப்,
பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேன் - ¼ கரண்டி,
சர்க்கரைப் பொடி- 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை : விதை நீக்கி சுத்தம் செய்யப்பட்ட பழத்தை சர்க்கரை, தேன் கலந்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். விழுதைக் காய்ச்சி ஆறவைத்த பாலில் கலந்து, எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். பருகுவதற்கு முன் பாலேட்டை நுரை வரும் வரை அடித்துச் சேர்க்கவும். கோடைக்கேற்ற பழம். அதற்கேற்ற மருத்துவ குணம். சுவைச்சுப் பாருங்க!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெள்ளரி ஜூஸ்



தேவை :

பிஞ்சு வெள்ளரி - ¼ கிலோ, சர்க்கரை - 50 கிராம், தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன், பால்/தண்ணீர் - 1 தம்ளர்.

செய்முறை : வெள்ளரியை தோல், விதை நீக்கி, சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீர்/பால் சேர்த்து தேன், இதர பொடிகளைச் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். ஒரு பானை நிறையத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால், போக வர குடிக்கலாமே!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 47

வெள்ளரி ஜூஸ்



தேவை :

பிஞ்சு வெள்ளரி - ¼ கிலோ, சர்க்கரை - 50 கிராம், தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன், பால்/தண்ணீர் - 1 தம்ளர்.

செய்முறை : வெள்ளரியை தோல், விதை நீக்கி, சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீர்/பால் சேர்த்து தேன், இதர பொடிகளைச் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். ஒரு பானை நிறையத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால், போக வர குடிக்கலாமே!



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



பாதாம் சூப்

தேவை :

இஞ்சி - 1 இஞ்ச் அளவு,
வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது),
பெப்பர்கார்ன் - 10,
காலிஃப்ளவர் - 10 பூக்கொத்து,
பாதாம் - ¼ கப் (நன்கு பொடிக்கவும்),
உப்பு, பாலேடு - தேவைக்கு.

செய்முறை : நான்கு கப் நீரில் பாதியளவு பாதாம் பவுடரைப் போட்டு, மற்றெல்லாவற்றோடு (பாலேடு தவிர) கொதிக்க விடவும். வெந்ததை மிக்ஸியில் மசித்து, வடிகட்டி, பாக்கி பாதாம் தூளுடன் மீண்டும் கொதிக்க விடவும். பரிமாறுவதற்கு முன் பாலேட்டைச் சேர்க்கவும்.

48 Supplement to Mangayar Malar April 2007



பாதாம் சூப்

தேவை :

இஞ்சி - 1 இஞ்ச் அளவு,
வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது),
பெப்பர்கார்ன் - 10,
காலிஃப்ளவர் - 10 பூக்கொத்து,
பாதாம் - ¼ கப் (நன்கு பொடிக்கவும்),
உப்பு, பாலேடு - தேவைக்கு.

செய்முறை : நான்கு கப் நீரில் பாதியளவு பாதாம் பவுடரைப் போட்டு, மற்றெல்லாவற்றோடு (பாலேடு தவிர) கொதிக்க விடவும். வெந்ததை மிக்ஸியில் மசித்து, வடிகட்டி, பாக்கி பாதாம் தூளுடன் மீண்டும் கொதிக்க விடவும். பரிமாறுவதற்கு முன் பாலேட்டைச் சேர்க்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மாம்பழ பாஸந்தி

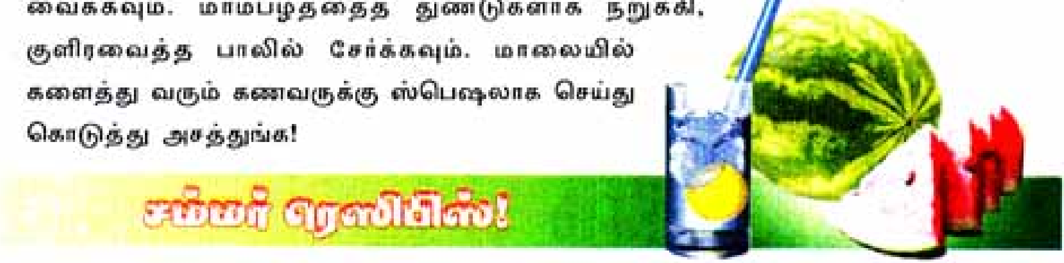


தேவை :

பால் - 4 கப்,மாம்பழம் - 1,
சர்க்கரை - ½ கப்,
ஏலம், குங்குமப் பூ - தலா 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

பாலை சர்க்கரை, குங்குமப்பூ சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விடவும். ஏலப்பொடி சேர்த்து பிரிட்ஜில் வைக்கவும். மாம்பழத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, குளிரவைத்த பாலில் சேர்க்கவும். மாலையில் களைத்து வரும் கணவருக்கு ஸ்பெஷலாக செய்து கொடுத்து அசத்துங்க!



Supplement to Mangayar Malar April 2007 49



மாம்பழ பாஸந்தி

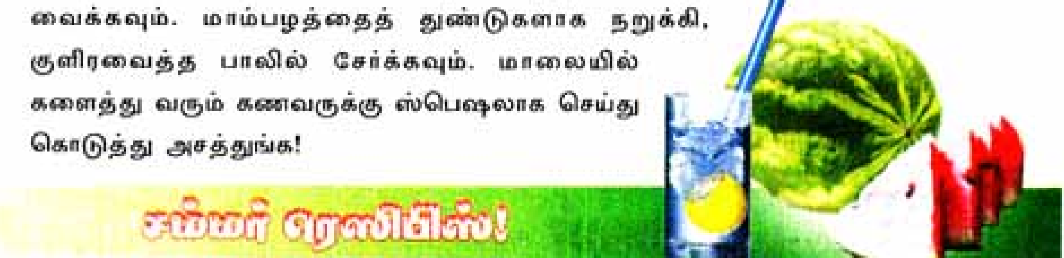


தேவை :

பால் - 4 கப்,மாம்பழம் - 1,
சர்க்கரை - ½ கப்,
ஏலம், குங்குமப் பூ - தலா 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

பாலை சர்க்கரை, குங்குமப்பூ சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விடவும். ஏலப்பொடி சேர்த்து பிரிட்ஜில் வைக்கவும். மாம்பழத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, குளிரவைத்த பாலில் சேர்க்கவும். மாலையில் களைத்து வரும் கணவருக்கு ஸ்பெஷலாக செய்து கொடுத்து அசத்துங்க!





பீஸ் சூப்

தேவை :

பச்சைப் பட்டாணி - ½ கிலோ,

ஸ்பிரிங் ஆனியன், வெங்காயம் - தலா 1 (நறுக்கியது).

வெண்ணெய், புதினா இலை, பாலேடு, உப்பு, வெள்ளை மிளகுப் பொடி - சிறிதளவு,

பால் - 1 கப், சோள மாவு - ¼ கப்,

செய்முறை : பட்டாணி, உப்பு சேர்த்து பிரஷர் குக் செய்யவும். நன்றாக மசிக்கவும். வெண்ணெயில் வதக்கிய வெங்காயம், மசித்த கலவையோடு, புதினா, ஸ்பிரிங் ஆனியன் சேர்த்து வதக்கவும். பாலில் கரைத்த சோள மாவு கலவையை இத்துடன் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, பரிமாறுவதற்கு முன் மிளகுப் பொடி சேர்க்கவும்.

50 Supplement to Mangayar Malar April 2007



பீஸ் சூப்

தேவை :

பச்சைப் பட்டாணி - ½ கிலோ,

ஸ்பிரிங் ஆனியன், வெங்காயம் - தலா 1 (நறுக்கியது).

வெண்ணெய், புதினா இலை, பாலேடு, உப்பு, வெள்ளை மிளகுப் பொடி - சிறிதளவு,

பால் - 1 கப், சோள மாவு - ¼ கப்,

செய்முறை : பட்டாணி, உப்பு சேர்த்து பிரஷர் குக் செய்யவும். நன்றாக மசிக்கவும். வெண்ணெயில் வதக்கிய வெங்காயம், மசித்த கலவையோடு, புதினா, ஸ்பிரிங் ஆனியன் சேர்த்து வதக்கவும். பாலில் கரைத்த சோள மாவு கலவையை இத்துடன் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, பரிமாறுவதற்கு முன் மிளகுப் பொடி சேர்க்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தக்காளி ஜூஸ்



தேவை : தண்ணீர் - 1 தம்ளர்,
பழுத்த பெங்களூர் தக்காளி - ½ கிலோ, பனை வெல்லத்தூள் - 1 கரண்டி,
இஞ்சிச் சாறு - 2 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - ½ மூடி அளவு,
சுக்கு, ஏலப் பொடிகள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : தக்காளியை, தண்ணீருடன் பிரஷர் குக் செய்து தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்த வெல்லத்துடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் பழச்சாறு, சுக்கு, ஏலப் பொடிகள் சேர்த்து குளிரவைத்துப் பருகவும். கோடையைக் கொண்டாட இது போதுமே!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 51

தக்காளி ஜூஸ்



தேவை : தண்ணீர் - 1 தம்ளர்,
பழுத்த பெங்களூர் தக்காளி - ½ கிலோ, பனை வெல்லத்தூள் - 1 கரண்டி,
இஞ்சிச் சாறு - 2 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - ½ மூடி அளவு,
சுக்கு, ஏலப் பொடிகள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : தக்காளியை, தண்ணீருடன் பிரஷர் குக் செய்து தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்த வெல்லத்துடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் பழச்சாறு, சுக்கு, ஏலப் பொடிகள் சேர்த்து குளிரவைத்துப் பருகவும். கோடையைக் கொண்டாட இது போதுமே!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



இஞ்சி, நுங்கு லஸ்ஸி

தேவை :

இளசான நுங்கு - 4,
இஞ்சிச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
உப்பு, மிளகுத் தூள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : நுங்கை தோல் நீக்கி மிக்ஸியில் கூழாக்கவும். தயிரை நீர் விடாமல் கடைந்து உப்பு, இஞ்சிச் சாறு, மிளகுத் தூள் சேர்க்கவும். நுங்கு, தயிர் கலவையை ஒன்றாக்கி குளிரவைக்கவும். தம்ளர் கணக்கெல்லாம் எடுபடாது. லிட்டரில் செஞ்சு வைச்சாலும் காலியாயிடும்!

52 Supplement to Mangayar Malar April 2007

இஞ்சி, நுங்கு லஸ்ஸி

தேவை :
இளசான நுங்கு - 4,
இஞ்சிச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
உப்பு, மிளகுத் தூள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : நுங்கை தோல் நீக்கி மிக்ஸியில் கூழாக்கவும். தயிரை நீர் விடாமல் கடைந்து உப்பு, இஞ்சிச் சாறு, மிளகுத் தூள் சேர்க்கவும். நுங்கு, தயிர் கலவையை ஒன்றாக்கி குளிரவைக்கவும். தம்ளர் கணக்கெல்லாம் எடுபடாது. லிட்டரில் செஞ்சு வைச்சாலும் காலியாயிடும்!

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கீர்ணி சாலட்



தேவை : கீர்ணிப் பழம் - 1,

வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம் - ½ ஸ்பூன்,

பப்பாளி, வெங்காயம், கொத்து மல்லி - தலா 2 ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கியது,

உப்பு - தேவைக்கு, எலுமிச்சை - ½ மூடி.

செய்முறை : நறுக்கிய கீர்ணியுடன் பப்பாளி, வெங்காயத் துண்டுகளைக் கலந்து உப்பு சேர்க்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் எலுமிச்சைச் சாறு, வெந்தயப் பொடி, கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். தட்டுத் தட்டா சாலட் செஞ்சு வைச்சாலும் காலியாயிடும்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 53

கீர்ணி சாலட்

தேவை : கீர்ணிப் பழம் - 1,

வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம் - ½ ஸ்பூன்,

பப்பாளி, வெங்காயம், கொத்து மல்லி - தலா 2 ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கியது,

உப்பு - தேவைக்கு, எலுமிச்சை - ½ மூடி.

செய்முறை : நறுக்கிய கீர்ணியுடன் பப்பாளி, வெங்காயத் துண்டுகளைக் கலந்து உப்பு சேர்க்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் எலுமிச்சைச் சாறு, வெந்தயப் பொடி, கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். தட்டுத் தட்டா சாலட் செஞ்சு வைச்சாலும் காலியாயிடும்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!





பழ, பனங்கற்கண்டு சாலட்

தேவை : மாம்பழம், பலாப்பழம், நுங்கு, மாதுளை முத்துக்கள், வாழைப்பழம், அன்னாசி, சப்போட்டா, கீர்ணி - தலா 1 கரண்டி பொடியாக நறுக்கியது, பனங்கற்கண்டு - 50 கிராம், தேன் - 1 கரண்டி, சுக்கு, ஏலம் - தலா ½ ஸ்பூன்,

செய்முறை : எந்தெந்தப் பழத்தை எப்படி சுத்தம் செய்து நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டுமோ அது படி செய்து பின், எல்லாப் பழங்களையும் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். அத்துடன் சுக்கு, ஏலம், தேன் சேர்த்து மண் இல்லாத பனங்கற்கண்டை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி சேர்க்கவும். கொஞ்சம் விலை கூடுதல்தான். ஆனால் ருசியும் கூடுதலாச்சே!

54 Supplement to Mangayar Malar April 2007



பழ, பனங்கற்கண்டு சாலட்

தேவை : மாம்பழம், பலாப்பழம், நுங்கு, மாதுளை முத்துக்கள், வாழைப்பழம், அன்னாசி, சப்போட்டா, கீர்ணி - தலா 1 கரண்டி பொடியாக நறுக்கியது, பனங்கற்கண்டு - 50 கிராம், தேன் - 1 கரண்டி, சுக்கு, ஏலம் - தலா ½ ஸ்பூன்,

செய்முறை : எந்தெந்தப் பழத்தை எப்படி சுத்தம் செய்து நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டுமோ அது படி செய்து பின், எல்லாப் பழங்களையும் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். அத்துடன் சுக்கு, ஏலம், தேன் சேர்த்து மண் இல்லாத பனங்கற்கண்டை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி சேர்க்கவும். கொஞ்சம் விலை கூடுதல்தான். ஆனால் ருசியும் கூடுதலாச்சே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சப்போட்டா மில்க் ஷேக்



தேவை : ஜூஸ் சப்போட்டா பழம் - 4,
பால் - 1 தம்ளர்,
சர்க்கரை - ½ கப்,
வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்,
ரோஸ்/பச்சைக் கலர் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

தோல், விதை நீக்கிய பெரிய சப்போட்டா பழங்களை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் காய்ச்சி ஆறவைத்த பால், எஸன்ஸ், கலர்ப்பொடி சேர்த்து குளிரவைத்துப் பருகவும்.

உடலுக்கு உறுதியும், வெயிலுக்கு இதமும் தரும். ஷோக்கான ஷேக் இதோ!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 55

சப்போட்டா மில்க் ஷேக்



தேவை : ஜூஸ் சப்போட்டா பழம் - 4,
பால் - 1 தம்ளர்,
சர்க்கரை - ½ கப்,
வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள்,
ரோஸ்/பச்சைக் கலர் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

தோல், விதை நீக்கிய பெரிய சப்போட்டா பழங்களை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் காய்ச்சி ஆறவைத்த பால், எஸன்ஸ், கலர்ப்பொடி சேர்த்து குளிரவைத்துப் பருகவும்.

உடலுக்கு உறுதியும், வெயிலுக்கு இதமும் தரும். ஷோக்கான ஷேக் இதோ!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



நுங்கு வித் வெஜ் சாலட்

தேவை : இளசான நுங்கு -2,
வெங்காயம், காரட், தக்காளி, வெள்ளரி - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி - சிறிதளவு,
உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு - தேவைக்கு.

செய்முறை :

தோல் நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிய நுங்கோடு, மற்ற காய்களை மெல்லியதாக நறுக்கி, உப்பு, மிளகுப் பொடி கலந்து எலுமிச்சைச் சாறு பிழியவும். குளிரவைத்துப் பரிமாறவும். கொஞ்சம் பொறுமை தேவை! பொறுத்தார் நுங்கு சாலட் சுவைப்பார்!

56 Supplement to Mangayar Malar April 2007



நுங்கு வித் வெஜ் சாலட்

தேவை : இளசான நுங்கு -2,
வெங்காயம், காரட், தக்காளி, வெள்ளரி - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி - சிறிதளவு,
உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு - தேவைக்கு.

செய்முறை :

தோல் நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிய நுங்கோடு, மற்ற காய்களை மெல்லியதாக நறுக்கி, உப்பு, மிளகுப் பொடி கலந்து எலுமிச்சைச் சாறு பிழியவும். குளிரவைத்துப் பரிமாறவும். கொஞ்சம் பொறுமை தேவை! பொறுத்தார் நுங்கு சாலட் சுவைப்பார்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மிக்ஸட் ஃப்ரூட் சாலட்

தேவை :

தர்பூசணி, கிர்ணி, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, சப்போட்டா, மாதுளை முத்துக்கள் - தலா 1 கரண்டி,

பனை வெல்லத் தூள் - 1 கரண்டி,

ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்,

பொடித்த ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

பாதாம், பிஸ்தா நறுக்கியது - தலா 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழங்களுடன் வெல்லத்தூள், ஏலம் கலந்து பரிமாறுவதற்கு முன் ஐஸ், பருப்பு வகையைச் சேர்க்கவும். ருசி மிக்க பழக் கலவை ரெடி!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 57

மிக்ஸட் ஃப்ரூட் சாலட்

தேவை :

தர்பூசணி, கிர்ணி, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, சப்போட்டா, மாதுளை முத்துக்கள் - தலா 1 கரண்டி,

பனை வெல்லத் தூள் - 1 கரண்டி,

ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்,

பொடித்த ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

பாதாம், பிஸ்தா நறுக்கியது - தலா 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழங்களுடன் வெல்லத்தூள், ஏலம் கலந்து பரிமாறுவதற்கு முன் ஐஸ், பருப்பு வகையைச் சேர்க்கவும். ருசி மிக்க பழக் கலவை ரெடி!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!





பலாப்பழ ஷேக் வித் ஹனி

தேவை :

பலாச்சுளைகள் - 10,

தேன் - ¼ கரண்டி,

பால் - ½ தம்ளர்,

பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

உள்தோல், கொட்டை நீக்கிய பலாச்சுளைகளை மிக்ஸியில் நன்கு அடித்து கூழாக்கவும். குளிரவைத்த பாலையும் தேனையும் சேர்த்து மீண்டும் அடித்து, நுரை பொங்க அடித்த பாலேட்டை மேலாகப் போடவும்

பலா, உங்கக் கைப்பக்குவத்தில் ஆகுமே ஊலலல்லா!

58 Supplement to Mangayar Malar April 2007



பலாப்பழ ஷேக் வித் ஹனி

தேவை :

பலாச்சுளைகள் - 10,

தேன் - ¼ கரண்டி,

பால் - ½ தம்ளர்,

பாலேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

உள்தோல், கொட்டை நீக்கிய பலாச்சுளைகளை மிக்ஸியில் நன்கு அடித்து கூழாக்கவும். குளிரவைத்த பாலையும் தேனையும் சேர்த்து மீண்டும் அடித்து, நுரை பொங்க அடித்த பாலேட்டை மேலாகப் போடவும்

பலா, உங்கக் கைப்பக்குவத்தில் ஆகுமே ஊலலல்லா!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மிக்ஸட்ஃப்ரூட் சூப்



தேவை : மா, பலா, வாழை, நுங்கு, தக்காளி, கிர்ணி, தர்பூசணி, - தலா 1 கரண்டி,

வேகவைத்த துவரம் பருப்பு நீர் - 3 தம்ளர்,

சோள மாவு - ½ கரண்டி,

உப்பு, மிளகுத் தூள், கொத்துமல்லி - தேவைக்கு, வெண்ணெய் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எல்லாப் பழங்களையும் பிரஷர் குக் செய்து, மிக்ஸியில் அடித்து, வடிகட்டவும். அத்துடன் பருப்பு நீர், சோள மாவு சேர்த்து ஒரு கொதி விடவும். இறக்கி உப்பு, மிளகு கொத்து மல்லி சேர்த்து கடைசியில் வெண்ணெயைப் போடவும். புதிய ருசி; புதிய மணம் ஆஹா!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 59

மிக்ஸட்ஃப்ரூட் சூப்

தேவை : மா, பலா, வாழை, நுங்கு, தக்காளி, கிர்ணி, தர்பூசணி, - தலா 1 கரண்டி,

வேகவைத்த துவரம் பருப்பு நீர் - 3 தம்ளர்,

சோள மாவு - ½ கரண்டி,

உப்பு, மிளகுத் தூள், கொத்துமல்லி - தேவைக்கு, வெண்ணெய் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எல்லாப் பழங்களையும் பிரஷர் குக் செய்து, மிக்ஸியில் அடித்து, வடிகட்டவும். அத்துடன் பருப்பு நீர், சோள மாவு சேர்த்து ஒரு கொதி விடவும். இறக்கி உப்பு, மிளகு கொத்து மல்லி சேர்த்து கடைசியில் வெண்ணெயைப் போடவும். புதிய ருசி; புதிய மணம் ஆஹா!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!





கீர்ணி கீர்

தேவை :

கீர்ணிப்பழம் - 1,
வெல்லத்தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சுக்குப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
பால் - 1 தம்ளர்.

செய்முறை : கீர்ணிப்பழத்தை துண்டுகளாக நறுக்கவும். அத்துடன் வெல்லத் தூளைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். காய்ச்சி ஆறவைத்த பாலில் விழுதைக் கலந்து சுக்குப் பொடி சேர்த்துப் பருகவும். கீர்த்தி மிகு கீர்ணி கீர் கிறங்கடிக்கும்!

60 Supplement to Mangayar Malar April 2007



கீர்ணி கீர்

தேவை :

கீர்ணிப்பழம் - 1,
வெல்லத்தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சுக்குப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
பால் - 1 தம்ளர்.

செய்முறை : கீர்ணிப்பழத்தை துண்டுகளாக நறுக்கவும். அத்துடன் வெல்லத் தூளைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். காய்ச்சி ஆறவைத்த பாலில் விழுதைக் கலந்து சுக்குப் பொடி சேர்த்துப் பருகவும். கீர்த்தி மிகு கீர்ணி கீர் கிறங்கடிக்கும்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆரஞ்சு கரும்பு ஜூஸ்



தேவை : ஆரஞ்சுச் சாறு - 1 கப்,
கரும்புச் சாறு - 1 கப்,
இஞ்சி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - தேவைப்பட்டால்.

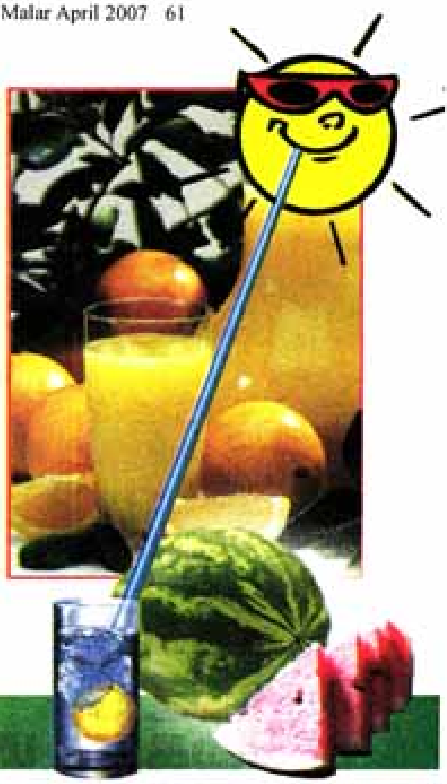
செய்முறை :

அனைத்தையும் சேர்த்துக் கலக்குங்க. ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துப் பருகுங்க. மிக சுவையான ஆரோக்கியமான ஜூஸ் தயார்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 61

ஆரஞ்சு கரும்பு ஜூஸ்



தேவை : ஆரஞ்சுச் சாறு - 1 கப்,
கரும்புச் சாறு - 1 கப்,
இஞ்சி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - தேவைப்பட்டால்.

செய்முறை :

அனைத்தையும் சேர்த்துக் கலக்குங்க. ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துப் பருகுங்க. மிக சுவையான ஆரோக்கியமான ஜூஸ் தயார்!

சம்மர் ரெஸிபிஸ்!



ஸ்ரீகண்ட்

தேவை :

புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - ¾ கப்,
துருவிய பாதாம், துருவிய பிஸ்தா, ஏலப்பொடி, குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை :

தயிரை மெல்லிய துணியில் நீர் போக வடிய விடவும். கெட்டியான தயிரில் சர்க்கரை, ஏலப்பொடி சேர்த்து குங்குமப்பூவையும் கசக்கிப் போட்டு, நன்கு கலந்து, மண் பானைகளில் நிரப்பி ஃப்ரிஜ்ஜில் 2 மணி நேரம் வைத்து பருப்புகள் கலந்து பரிமாறவும்.

62 Supplement to Mangayar Malar April 2007



ஸ்ரீகண்ட்

தேவை :

புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - ¾ கப்,
துருவிய பாதாம், துருவிய பிஸ்தா, ஏலப்பொடி, குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை :

தயிரை மெல்லிய துணியில் நீர் போக வடிய விடவும். கெட்டியான தயிரில் சர்க்கரை, ஏலப்பொடி சேர்த்து குங்குமப்பூவையும் கசக்கிப் போட்டு, நன்கு கலந்து, மண் பானைகளில் நிரப்பி ஃப்ரிஜ்ஜில் 2 மணி நேரம் வைத்து பருப்புகள் கலந்து பரிமாறவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மாம்பழ அல்வா

தேவை :
புளிப்பில்லாத மாம்பழம் - 1,
கருப்பட்டி - 1 கரண்டி,
சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி -
தலா ¼ ஸ்பூன், பால் - 1½ தம்ளர்.

செய்முறை : தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்த மாம்பழ துண்டுகளை, மண் நீக்கி சுத்தம் செய்த கருப்பட்டியுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் பொடி வகைகளைக் கலந்து, குளிரவைத்த பாலைச் சேர்க்கவும். பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2007 63

மாம்பழ அல்வா

தேவை :
புளிப்பில்லாத மாம்பழம் - 1,
கருப்பட்டி - 1 கரண்டி,
சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி -
தலா ¼ ஸ்பூன், பால் - 1½ தம்ளர்.

செய்முறை : தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்த மாம்பழ துண்டுகளை, மண் நீக்கி சுத்தம் செய்த கருப்பட்டியுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன் பொடி வகைகளைக் கலந்து, குளிரவைத்த பாலைச் சேர்க்கவும். பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.



சம்மர் ரெஸிபிஸ்!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 55559/76 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment
under WPP Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2017 issue

தர்பூசணி சூப்

தேவை : நறுக்கிய தர்பூசணி - 1 கப்,
தக்காளித் துண்டு - 100 கிராம், இஞ்சித் துண்டு - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கு, வறுத்துப் பொடித்த மிளகு - 1 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : இஞ்சியை விழுதாக அரைத்துப் பழங்களுடன் சேர்த்து உப்புடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அந்தச் சூப்பை ஒரு கொதி விட்டு, பருகுவதற்கு முன் மிளகுத் தூள், வெண்ணெய் சேர்க்கவும். மாறுபட்ட ருசி கொண்ட தர்பூசணி சூப் தயார்!

உதவி : மாலதி சந்திரசேகரன், வசந்தி வசிஷ்டபாரதி

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 55559/76 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment
under WPP Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2017 issue

தர்பூசணி சூப்

தேவை : நறுக்கிய தர்பூசணி - 1 கப்,
தக்காளித் துண்டு - 100 கிராம், இஞ்சித் துண்டு - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கு, வறுத்துப் பொடித்த மிளகு - 1 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : இஞ்சியை விழுதாக அரைத்துப் பழங்களுடன் சேர்த்து உப்புடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அந்தச் சூப்பை ஒரு கொதி விட்டு, பருகுவதற்கு முன் மிளகுத் தூள், வெண்ணெய் சேர்க்கவும். மாறுபட்ட ருசி கொண்ட தர்பூசணி சூப் தயார்!

உதவி : மாலதி சந்திரசேகரன், வசந்தி வசிஷ்டபாரதி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!